



LUGH&CO

DIRIGER EST UN ART

Checklist

7 pistes à explorer pour cultiver son assertivité

- ☐ Développer son estime de soi
- ☐ Prendre conscience de ses émotions
- ☐ Apprendre à exprimer ses besoins
- ☐ Développer son écoute active
- ☐ Fixer des limites
- ☐ S'appuyer sur des techniques de communication
- ☐ Se faire accompagner pour gagner en efficacité

Contactez-nous pour (re)prendre un temps d'avance !

+33 (0)1.87.44.92.43

contact@lughandco.com