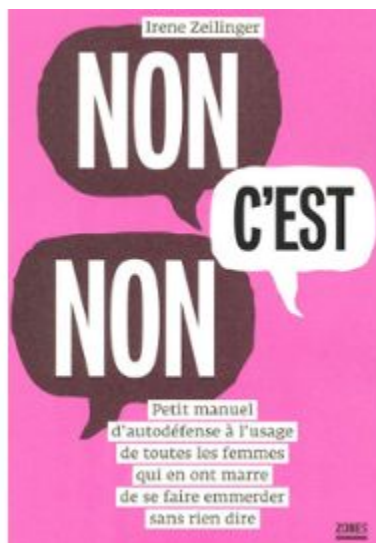


Non c'est non télécharger ou lire en ligne



Mac OS, Windows



- Auteur(s) : Irene Zeilinger
- Langue : Français
- Parution : 26/02/2015
- Format : ePub
- Type de DRM : Kobo, Adobe
- Compatibilité : Liseuse, Android
Tablette, Android Smartphone, Ipad, iPhone,

Read or Download (télécharger ou lire en ligne en ligne ou télécharger)

télécharger ou lire en ligne en ligne Non c'est non - En tant que femmes nous sommes tous les jours les cibles d'interpellations, de harcèlement, d'agressions verbales, physiques ou sexuelles plus ou moins graves, plus ou moins violentes, à degrés divers, au travail, dans l'espace public et privé. Souvent nous ne savons comment réagir, comment dire non, et comment faire comprendre que, lorsque nous disons non, c'est non. L'autodéfense pour femmes - qui n'a rien à voir avec du kung-fu -, ce sont tous les petites et grands moyens de se sentir fortes, plus sûres de soi et plus aptes à se protéger et à se défendre dans tous les situations de la vie quotidienne, que ce soit au niveau mental, émotionnel, verbal ou, en dernier recours, physique. Comment reconnaître et prévenir une situation d'agression ? Comment réagir efficacement, savoir se protéger et éviter la violence ? Ce guide pratique propose une série d'astuces simples et faciles pour poser efficacement ses limites et se sortir de situations difficiles : identifier le type d'agression et la psychologie de l'agresseur, utiliser et gérer ses émotions, prévenir la violence par la défense verbale et la désescalade du conflit, mobiliser des tactiques de diversion et de fuite, faire jouer la solidarité, savoir où frapper pour faire mal... Contre tous les stéréotypes qui interdisent habituellement aux femmes de prendre leur sécurité en main, il faut apprendre à dire non et oser se défendre.. Ou télécharger Non c'est non.

Le livre a été chargé 23.05.2015, 8:01:23

