



50 EXERCICES DE COMMUNICATION NONVIOLENTE

Anne-Cécile Mermillod
et Anne-Marie Tandetnik

En librairie le 19 juin 2025

12 € | 176 pages

Et si vous viviez enfin des relations de qualité, avec les autres et avec vous-même ?

Vous ne savez pas dire non et poser vos limites ? Vous avez l'impression de ne jamais être entendu par vos proches ou vos collègues ? Vous avez peur d'être l'objet de critiques ou de jugements ?

Ce livre est fait pour vous !

Grâce à la Communication NonViolente, vous exprimerez pleinement vos ressentis, vos besoins et communiquerez de façon plus apaisée. En 50 exercices, vous découvrirez ses concepts clés et apprendrez à les mettre en œuvre au quotidien, dans tous les types de relations et de situations. Vous redeviendrez alors acteur de votre vie en adoptant une communication plus authentique, respectueuse et empathique. Vous reprendrez le pouvoir sur vos pensées et sur vos actes et éliminerez bien des conflits de votre vie !

Anne-Cécile Mermillod est formatrice en Communication NonViolente certifiée par le CNVC (Center for NonViolent Communication) et propose des ateliers de découverte de la CNV, y compris aux parents.

Anne-Marie Tandetnik est membre de l'Association française des formateurs en CNV. Elle est coach personnel (certifiée) et formatrice (certifiée) en CNV depuis 2015, et intervient auprès de soignants et administratifs, infirmiers, psychologues, moniteurs, éducateurs spécialisés, kinésithérapeutes, auprès de personnels de l'éducation, et bien sûr auprès de personnes désirant se former à titre personnel.

CONTACT PRESSE/MARKETING

Clélia Bellier : cbellier@eyrolles.com | 06 21 02 83 74