

## 10 étapes ... pour maîtriser sa communication verbale et non verbale

Ana FERNANDEZ

Editions Studyrama

136 pages

Parution : 10 septembre 2019

Ce livre est un guide pratique pour tous ceux qui souhaitent améliorer leur communication aussi bien dans leur sphère personnelle que professionnelle.

Communiquer de façon efficace n'est donc pas si simple et ne se résume pas, comme on le croit parfois, au langage verbal (ou écrit). Nous communiquons avec l'ensemble de notre corps, de notre personnalité, avec notre être dans son ensemble. Pour que notre message soit perçu dans son intention première, il est indispensable qu'il y ait congruence entre le contenu verbal de notre message et l'aspect non verbal, conscient ou non, qui l'accompagne.

Comprendre et maîtriser les mécanismes d'une communication efficace permet de prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses, de s'adapter aux modes de fonctionnement de ses interlocuteurs, de poser les bons arguments et ainsi d'augmenter leur impact.

L'objectif de cet ouvrage est de dominer vos appréhensions, de clarifier votre message sur le fond et la forme, de développer une écoute active et d'instaurer un réel climat de confiance avec votre interlocuteur.

**Tests, conseils, méthodes, bilans : un ouvrage pour construire sa réussite professionnelle**



Disponible en librairies spécialisées, en grande distribution et sur Internet ([Fnac](#), [Amazon](#), [Cultura](#)).

---

### A propos d'Ana FERNANDEZ

Après 16 ans d'expérience en tant que manager dans l'industrie automobile en Europe et en France, Ana FERNANDEZ est depuis 2007 coach professionnelle diplômée de l'Université Paris VIII. Fondatrice d'Energycoaching ([www.energycoaching.fr](http://www.energycoaching.fr)), elle est spécialisée et reconnue dans l'accompagnement de la transition professionnelle pour le compte de particuliers, d'entreprises privées et de structures publiques. Par ailleurs, elle enseigne à des masters de Gestion et Commerce International à Sorbonne Université. Spécialisée dans les réseaux sociaux, elle participe également à des émissions et articles sur l'emploi et la gestion de carrière au travers de différents médias (TV, radio, presse, internet).