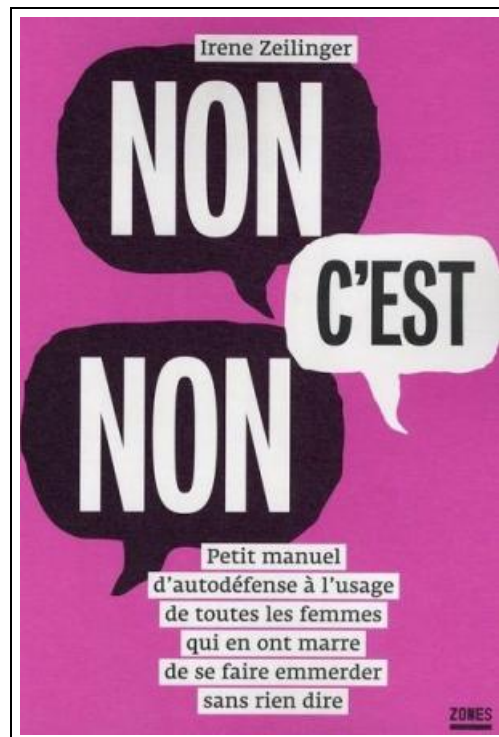


non c'est non - petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire



Filesize: 4.42 MB

Reviews

Comprehensive information for publication enthusiasts. It is rally exciting throgh reading through time. I am happy to tell you that here is the greatest book i have got read through in my personal existence and can be he best ebook for possibly.
(Reese Morissette)

NON C'EST NON - PETIT MANUEL D'AUTODÉFENSE S'AGRAVE; L'USAGE DE TOUTES LES FEMMES QUI EN ONT MARRE DE SE FAIRE EMMERDER SANS RIEN DIRE

[DOWNLOAD](#)

ZONES, 2008. Paperback. Condition: NEUF. 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, au travail, dans l'espace public et privé. Souvent nous ne savons pas 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 petits et grands moyens de se sentir plus fortes, plus sûres de soi et plus aptes à se protéger et à se défendre dans toutes 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. - Nombre de page(s) : 245 - Poids : 300g - Langue : fr - Genre : Psychologie Psychothérapie.

 [Read non c'est non - petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire Online](#)

 [Download PDF non c'est non - petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire](#)

Relevant eBooks

**Wellspring (Western Lovers: Kids 'n Kin #26)**

Silhouette, 1998. Mass Market Paperback. Book Condition: New. Tight and Unread paperback. Free Delivery Confirmation is included with each item. Mailed inside a plastic sleeve for protection.

[Read ePub »](#)

**Boosting Your Pet's Self-Esteem: Or How to Have a Self-Actualized, Addiction-Free, Non-Co-Dependent Animal Companion**

Macmillan General Reference. PAPERBACK. Book Condition: New. 087605680X The book is brand new. For some reason, half of the very last page in the book is missing. It in no way affects the index of...

[Read ePub »](#)

**A Picnic: Set 07 : Non-Fiction'**

Pearson Education Limited. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, A Picnic: Set 07 : Non-Fiction', Emma Lynch, This title is part of Phonics Bug - the first Phonics programme to bring together research-based teaching methods...

[Read ePub »](#)

**Dave's Big Day: Set 14 : Non-Fiction**

Pearson Education Limited. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, Dave's Big Day: Set 14 : Non-Fiction, Emma Lynch, This title is part of Phonics Bug - the first Phonics programme to bring together research-based teaching...

[Read ePub »](#)

**Laugh 'n' Ride (SpongeBob SquarePants)**

Simon & Schuster Children's, 2008. Paperback. Book Condition: New. Brand new book. Fast shipping form our UK warehouse in eco-friendly packaging. Fast, efficient and friendly customer service.

[Read ePub »](#)

**A Lover's Almanac: A Novel**

Penguin Books. PAPERBACK. Book Condition: New. 0140275126 12+ Year Old paperback book-Never Read-may have light shelf or handling wear-has a price sticker or price written inside front or back cover-publishers mark-Good Copy- I ship FAST

[Read Document »](#)

**Billy's Booger: A Memoir (sorta)**

Atheneum. 1 Cloth(s), 2015. hard. Book Condition: New. From what might not sound like the most promising title (at least to grown-ups), William Joyce introduces readers 6 to 8 to his younger self Billy Joyce,

[Read Document »](#)

**Scapegoat: The Jews, Israel, and Women's Liberation**

Free Press. Hardcover. Book Condition: New. 0684836122 Never Read-12+ year old Hardcover book with dust jacket-may have light shelf or handling wear-has a price sticker or price written inside front or back cover-publishers mark-Good Copy-

[Read Document »](#)

**DK Readers L4: Danger on the Mountain: Scaling the World's Highest Peaks**

DK Publishing (Dorling Kindersley). Paperback / softback. Book Condition: new. BRAND NEW, DK Readers L4: Danger on the Mountain: Scaling the World's Highest Peaks, Andrew Donkin, Linda Martin, From blizzards and glaciers on the world's

[Read Document »](#)

**Leave It to Me (Ballantine Reader's Circle)**

Ballantine Books. PAPERBACK. Book Condition: New. 0449003965 12+ Year Old paperback book-Never Read-may have light shelf or handling wear-has a price sticker or price written inside front or back cover-publishers mark-Good Copy- I ship FAST

[Read Document »](#)