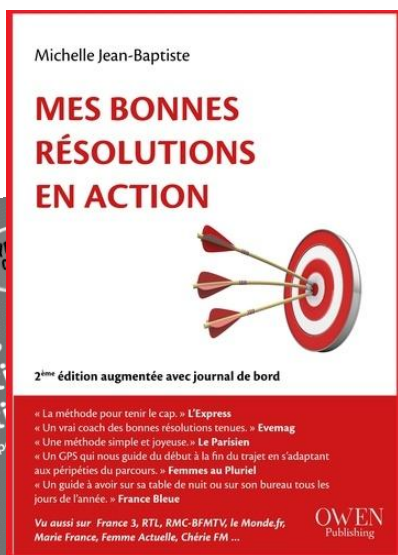


Commencez l'année 2020 en beauté !

Mes bonnes résolutions en action : 2^{ème} édition revue et augmentée



Le guide pratique pour tenir vos bonnes résolutions et entamer la nouvelle année avec tonus et succès

La fin de l'année approche, 2020 nous tend les bras et chacun se demande ce qu'il peut améliorer pour l'année à venir. C'est l'occasion rêvée de penser positif et de réaliser ses objectifs, de voir plus loin et de s'améliorer tout en respectant sa personnalité et son biorythme.

Après une première édition parue en 2015 et plébiscitée par la presse, l'ouvrage de Michelle JEAN-BAPTISTE se refait une beauté dans une deuxième édition augmentée avec journal de bord intégré dans un format cahier plus pratique à remplir. « C'est parce qu'il est utile, agréable et réaliste que le nouvel ouvrage de Michelle Jean-Baptiste constitue un excellent présent à offrir ou à s'offrir. »

Infos pratiques :

Editions : Owen Publishing - 124 pages - Format : A5
ISBN 978-2-490270-09-5 - Prix de vente : 10€ TTC

AU PROGRAMME

Pour que les bonnes résolutions de l'année soient enfin tenues, l'auteure accompagne et coach le lecteur une action après l'autre, en dix semaines-étapes clefs, conseils, astuces et exemples concrets à l'appui pour

- ✓ Mieux connaître le mécanisme qui fait que vos bonnes résolutions seront tenues
- ✓ Repérer les points de blocages intérieurs et extérieurs et leur faire la peau
- ✓ Mettre en place un plan d'action efficace au court, moyen et long terme
- ✓ Intégrer les bonnes pratiques pour tenir le cap
- ✓ Savoir se faire aider quand cela est nécessaire
- ✓ Savoir se féliciter aussi
- ✓ Et se dire « Yes I can ! Pari tenu ! »

avec **journal de bord intégré** pour faciliter le processus et évaluer son évolution au fil des semaines tout en restant motivé grâce aux citations inspirantes ainsi qu'aux exercices pratiques et réalistes qui y sont intégrés.

« Adopter ce livre, c'est pouvoir mettre en place un vrai plan d'action au court, moyen et long terme tout en intégrant les bonnes pratiques pour tenir le cap et cela à son propre rythme, sans culpabiliser et de manière réaliste ! »

A PROPOS DE L'AUTEUR

Michelle Jean-Baptiste accompagne depuis une vingtaine d'années des particuliers et des professionnels dans la réalisation de leurs projets. Femme passionnée et au profil multicasquettes (avocate, coach, chroniqueuse, conférencière et auteure de plus d'une quinzaine d'ouvrages), elle a su tenir ses bonnes résolutions et partage, toujours avec pragmatisme et bonne humeur, dans ses ateliers et dans cette deuxième édition les astuces et méthodes qui lui ont permis de concrétiser ses propres projets et d'aider à réaliser ceux des personnes qui l'entourent ou qui participent à ses séminaires. En 2012, elle est la créatrice des premières Master Classes et ateliers dédiés aux Bonnes résolutions accessibles à tous et à toutes, pour aider toutes les personnes concernées à les tenir et cela à chaque période de l'année. Parmi ses autres ouvrages : « Fiches outils de la création d'entreprise » chez Eyrolles (2017), « Vie Pro Vie Perso: le cocktail gagnant! » et « Libérez-vous de la pression au travail » chez Fortuna Editions (2014 et 2016) et « Réussir grâce aux réseaux sociaux » 2011 (Larousse).

Prochaines Master Classes animées par l'auteure sur Paris les samedis 25 Janvier et 21 Mars 2020
Plus d'informations sur le livre et les Masterclasses sur www.mes-bonnes-resolutions.fr