

Livre

**Auteur(s)** : Martin, Virgile Stanislas (1967-..) (Auteur) ;Poupard, Guillaume (1971-..) (Auteur)

**Titre(s)** : 50 exercices de systémique [Texte imprimé] / Virgile Stanislas Martin, Guillaume Poupard.

**Editeur(s)** : Paris : Eyrolles, DL 2016. ; Paris : Eyrolles, DL 2016.

**Collection(s)** : (50 exercices).

**Résumé** : Au plan thérapeutique l'approche systémique (développée par Gregory Bateson et l'école de Palo Alto) donne des clés à chacun pour comprendre non pas le "pourquoi" d'une situation problématique, mais le "comment" la résoudre. L'approche systémique s'intéresse en effet aux groupes quels qu'ils soient ' famille, entreprise, etc. -, comme des systèmes à analyser, et à la façon dont ils interagissent avec les personnes qui en font partie. Les 50 exercices proposés dans cet ouvrage vous permettront d'explorer et d'expérimenter de nouveaux points de vue, de nouvelles façons de percevoir et d'être en relation avec votre soi, les autres et le monde. Lorsqu'on se sent impuissant face à certaines situations, la systémique peut activer des leviers efficaces pour opérer les changements nécessaires. Vous pourrez : - Evaluer la qualité de vos relations (nourrissantes ou destructrices) pour les améliorer ou les transformer. - Vous décentrer pour mieux prendre en compte les relations avec votre environnement. - Explorer votre relation au monde pour y trouver votre place et donner du sens à votre vie. - Transformer vos problèmes en solutions en changeant votre perception des situations difficiles.

**Notes** : La couv. porte en plus : "résoudre les crises sans faire violence". - Autre tirage : 2020, 2021.

**Sujet(s)** : Systémique \*\* Problèmes et exercices



### Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	158.2 MAR	Prêt normal	En rayon		