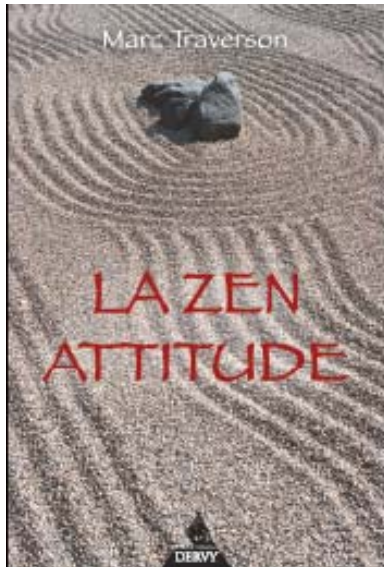


# LA ZEN ATTITUDE

## UNE VOIE ORIGINALE POUR REALISER SON DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL



TITRE : *La Zen attitude*  
AUTEUR : Marc Traverson  
EDITEUR : Dervy  
COLLECTION : Hors collection  
FORMAT : 12,5 X 19  
NB DE PAGES : 120  
PRIX : 15 €  
ISBN : 2-84454-417-7

**Un guide de la maîtrise de soi  
pour se simplifier le monde moderne**

Comment se donner la chance de saisir l'opportunité qui passe ? Quel fil conducteur choisir pour appuyer nos décisions et leur donner un sens ? Comment faire face, sans crainte ni culpabilité, à la complexité de la vie moderne, pour agir en confiance ?

Professionnel de l'entreprise et du management, Marc Traverson nous propose une réflexion sur le « management de soi », c'est-à-dire la manière dont nous pouvons faire en sorte d'agir en accord avec nos motivations profondes, mais aussi avec tranquillité, énergie et efficacité. Il expose ce que la pensée asiatique peut apporter concrètement à notre vie moderne : l'écoute de soi, le détachement, l'intuition, le désir, la manière de « recentrer » ses positions, et les stratégies paradoxales de conquête du pouvoir.

### L'AUTEUR

Marc Traverson est pratiquant zen, psychanalyste et consultant. Il apporte son expérience aux entreprises qui entendent placer les hommes et les femmes au cœur de leur stratégie. Il intervient comme coach auprès des managers et des dirigeants.



Auteur de plusieurs essais, il a fait paraître en 2005 : *Négocier efficace* (L'express éditions, en collaboration avec Isabelle Harlé).

Il est l'auteur du Journal du Coach, un blog réputé sur le développement personnel et professionnel ([www.troisiemevoie.com](http://www.troisiemevoie.com)).

CONTACT MARC TRAVERSON : 06 61 21 93 35