

GÉRER SES ÉMOTIONS

DIFFÉRENCES ENTRE ÉMOTIONS ET SENTIMENTS



MÉCANISMES DES ÉMOTIONS



LES NEUROSCIENCES POUR GÉRER SES ÉMOTIONS



TRANSFORMER SES ÉMOTIONS EN FORCE

Vive les émotions !

Mes émotions sont un signal...

Je m'ouvre à toutes mes émotions



LES HORMONES LIÉES AUX ÉMOTIONS

Dopamine

Endorphines



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN SEULEMENT 4 ÉTAPES

L'ACT POUR FAIRE DE SES ÉMOTIONS UN ALLIÉ

