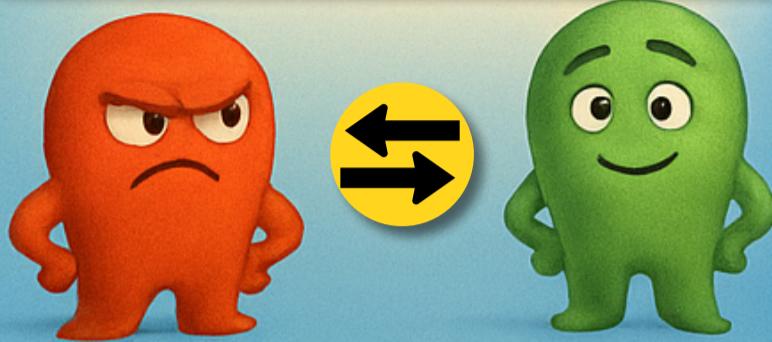


GÉRER SES ÉMOTIONS

DIFFÉRENCES ENTRE ÉMOTIONS ET SENTIMENTS



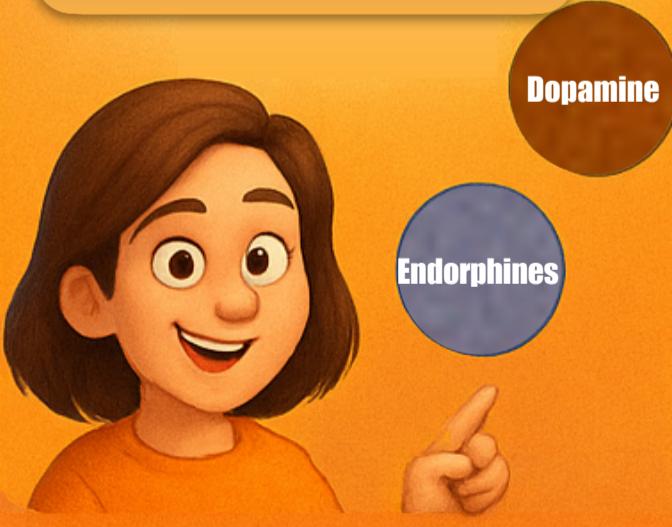
MÉCANISMES DES ÉMOTIONS



LES NEUROSCIENCES POUR GÉRER SES ÉMOTIONS



LES HORMONES LIÉES AUX ÉMOTIONS



Dopamine

Endorphines

TRANSFORMER SES ÉMOTIONS EN FORCE

Vive les émotions !

Mes émotions sont un signal...

Je m'ouvre à toutes mes émotions



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN SEULEMENT 4 ÉTAPES

L'ACT POUR FAIRE DE SES ÉMOTIONS UN ALLIÉ

ACTE
VOUS

