



Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle

Ilios Kotsou

Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle Ilios Kotsou

 [Télécharger Petit cahier d'exercices d'intelligence ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petit cahier d'exercices d'intelligenc ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle Ilios Kotsou**

64 pages

Extrait

Sport cérébral du bien-être

«Aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à la tâche pour cuisine !»

Sagesse populaire

C'est ainsi que, pour inviter à la mise en pratique, de façon ludique et interactive, nous avons développé le concept des Petits cahiers d'exercices : c'est le sport cérébral du bien-être ! Ces petits cahiers sont des éléments actifs de transformation personnelle. Ils sont rédigés par des auteurs «maison» confirmés, exerçant une activité en relation directe avec ce qu'ils écrivent, comme la formation, la psychothérapie ou la relation d'aide. Grâce à leurs petits cahiers, dont vous êtes aussi l'auteur, ils mettent leur savoir et leur savoir-faire au service de votre épanouissement et vous convient à être l'acteur de votre changement !

Ilios Kotsou se passionne pour tout ce qui touche à l'humain, et plus particulièrement à la richesse que donnent à nos vies les émotions. Il a une expérience de plus de dix ans en tant que coach et formateur. Aujourd'hui chercheur en psychologie dans le domaine de la régulation émotionnelle à l'Université catholique de Louvain, il est l'auteur de diverses publications dont deux ouvrages sur l'intelligence. Il s'intéresse de près aux interactions, qu'elles soient tissées entre science fondamentale et pratique ou entre les différents aspects de la psychologie (clinique, sociale, recherche). Formé aux approches de la mind-fulness (MBSR - MBCT) et à l'approche de Palo Alto, il anime encore régulièrement des formations et des stages. Ouvert sur le monde et sa diversité, il intervient dans des contextes multiculturels, lors de missions aux Philippines, à Hong-Kong, au Sierra Leone, au Kenya... «Prendre conscience de là où nous nous trouvons afin d'élargir nos possibilités de manière créative» Présentation de l'éditeur

Nos émotions nous servent de signaux face à notre environnement. Elles ont pour effet d'éclairer notre jugement, de nous protéger des risques ; mais elles ont aussi le pouvoir de nous conduire à des souffrances psychologiques ou physiques. Les exercices proposés ici nous incitent à nous interroger sur notre façon d'accueillir et de gérer nos émotions. Ils nous apprennent à pratiquer l'intelligence émotionnelle pour arriver à modifier des rapports souvent conflictuels avec nos états d'âme. Voici le premier Petit cahier pour nous aider à mieux vivre avec nos émotions et avec celles des autres, pour nous construire un chemin de vie plus harmonieux et plus riche de sens ! "Les émotions sont toutes utiles : que seraient nos vies ;ans ces guides inestimables, ces GPS venus d'autres temps" ? Biographie de l'auteur

Formé à la mindfulness et à l'approche de Palo Alto, Ilios Kotsou a une expérience de plus de quinze ans en tant que coach et formateur. Chercheur en psychologie des émotions, il est l'auteur de diverses publications dont Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états, et le Petit cahier d'exercices de pleine conscience parus aux Editions Jouvence. Il est co-fondateur de l'association Emergences.

Download and Read Online Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle Ilios Kotsou #0PN75KDJG4I

Lire Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle par Ilios Kotsou pour ebook en ligne Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle par Ilios Kotsou Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle par Ilios Kotsou à lire en ligne. Online Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle par Ilios Kotsou ebook Téléchargement PDF Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle par Ilios Kotsou Doc Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle par Ilios Kotsou Mobipocket Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle par Ilios Kotsou EPub

0PN75KDYG4I0PN75KDYG4I0PN75KDYG4I