

Livre

Auteur(s) : Von Kanitz, Anja (Auteur)

Titre(s) : L'intelligence émotionnelle : Vos émotions sont vos alliées / Anja Von Kanitz.

Editeur(s) : Paris : Ixelles, 2012.

Collection(s) : (Les miniguides Ecolibris).

Autres : 1 vol. (152p.)

Résumé : Pourquoi tant d'angoisse dans notre vie ? Notre esprit est-il dérégulé ? Sommes-nous en train de devenir incapables de bonheur ? Chaque jour, vous devez vivre avec vos émotions. Dans le pire des cas, elles ont le pouvoir de vous montrer stressé, malheureux, déstabilisé aux yeux des autres. Vous éprouvez des difficultés à les dissimuler, elles vous encomrent, vous aimeriez vous en débarrasser. Au lieu de les contrarier, mieux vaut essayer de les apprivoiser ! En effet, les émotions peuvent devenir vos alliées, grâce à l'intelligence émotionnelle. De quoi s'agit-il ? Simplement de développer sa capacité à percevoir et analyser ses propres émotions pour mieux les utiliser et les mettre à profit dans nos relations. Une bonne compréhension et gestion des émotions nous font gagner ainsi en confiance et en contrôle, notre climat mental s'apaise.

Sujet(s) : Émotions



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	152 Emotions/Senti ments	Prêt normal	Disponible	Trémuson