



Petit livre de - Décodeur des émotions

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Petit livre de - Décodeur des émotions

Yves-Alexandre THALMANN

Petit livre de - Décodeur des émotions Yves-Alexandre THALMANN

 [Télécharger Petit livre de - Décodeur des émotions ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petit livre de - Décodeur des émotions ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Petit livre de - Décodeur des émotions Yves-Alexandre THALMANN

160 pages

Présentation de l'éditeur

Qu'est-ce que l'émotion ? Pourquoi vivons-nous des émotions ? À quoi servent les émotions ? Peut-on contrôler nos émotions ? Comment réagir face aux émotions des autres ?

La maîtrise de soi, et donc de ses émotions, semble être le mot d'ordre qui prévaut encore de nos jours. Pourtant, depuis la fin des années quatre-vingt, l'Intelligence Émotionnelle, un courant de la psychologie, vise à réhabiliter les émotions : elles ne sont pas si irrationnelles qu'il n'y paraît ! Au contraire, elles répondent à une logique bien rôdée, de même qu'elles ont une grande utilité dans notre vie, autant personnelle que sociale. Une fois réconciliés avec elles, nous pouvons les vivre et les exprimer de manière respectueuse et satisfaisante pour nous et nos interlocuteurs. Nous pouvons même avoir une prise sur elles et apprendre à les gérer de façon constructive. Tel est le projet de l'Intelligence émotionnelle ! Nous réconcilier avec nos émotions, afin de nous apprendre à nous en servir plutôt que de les subir. Et tel est également l'objectif de ce petit livre : vous donner les clés pour comprendre les émotions, les vôtres et celles des autres, et y faire face de manière constructive.

Biographie de l'auteur

Yves-Alexandre Thalmann anime des ateliers centrés sur le développement de la communication interpersonnelle, la gestion des émotions et l'affirmation de soi. Auteur d'une douzaine de livres de développement personnel dont *Le Décodeur psy* (First, 2009), il exerce actuellement en Suisse et en France comme formateur, professeur et psychologue clinicien.

Download and Read Online Petit livre de - Décodeur des émotions Yves-Alexandre THALMANN

#D2YQ4ONA37J

Lire Petit livre de - Décodeur des émotions par Yves-Alexandre THALMANN pour ebook en lignePetit livre de - Décodeur des émotions par Yves-Alexandre THALMANN 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 livre de - Décodeur des émotions par Yves-Alexandre THALMANN à lire en ligne.Online Petit livre de - Décodeur des émotions par Yves-Alexandre THALMANN ebook Téléchargement PDFPetit livre de - Décodeur des émotions par Yves-Alexandre THALMANN DocPetit livre de - Décodeur des émotions par Yves-Alexandre THALMANN MobipocketPetit livre de - Décodeur des émotions par Yves-Alexandre THALMANN EPub
D2YQ4ONA37JD2YQ4ONA37JD2YQ4ONA37J