

empeiria

- I N S T I T U T -

LES FORMATIONS DE L'UNIVERS
DE LA SANTÉ PSYCHIQUE ET DU BIEN-ÊTRE

**Les émotions au service de
votre mieux-être/bien-être**



EMPEIRIA-INSTITUT.COM/



CARINE.DELAVENNE@EMPEIRIA-INSTITUT.COM



06 63 54 78 59



[EMPEIRIA-INSTITUT](https://www.linkedin.com/company/empeiria-institut)

Les émotions

L'intelligence émotionnelle est un sujet qui n'est pas développé dans notre éducation et les émotions sont très peu, voir pas abordées. Pourtant, elles ont un impact direct sur notre **santé et notre mieux être**.

Par ailleurs, l'intelligence émotionnelle est une compétence essentielle tant pour la **sphère personnelle** que le **monde professionnelle** car elle permet un positionnement relationnel ajusté, une meilleure communication, de limiter les risques psychosociaux, elle est également à la base de toute décision et elle permet de développer son leadership.

Empeiria Institut vous propose donc de comprendre le fonctionnement des émotions au travers de cet atelier de 2H.

Contact : carine.delavenne@empeiria-institut.com & 06 63 54 78 59

Dates : Samedi 9 mars 10H-12H en distanciel

Tarif: 80 Euros TTC pour la formation (tout public, à partir de 15 ans)

2H Distanciel

Les émotions

- Comment les émotions fonctionnent dans le corps ?
- Qu'est-ce-qu'une émotion ?
- Quel est le lien entre émotion et santé et intelligence émotionnelle ?

empeiria

- I N S T I T U T -

LES FORMATIONS DE L'UNIVERS
DE LA SANTÉ PSYCHIQUE ET DU BIEN-ÊTRE



EMPEIRIA-INSTITUT.COM/



CARINE.DELAVENNE@EMPEIRIA-INSTITUT.COM



06 63 54 78 59



[EMPEIRIA-INSTITUT](https://www.linkedin.com/company/empeiria-institut)