
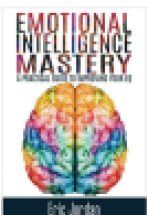





MAÎTRISER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

de Eric Jordan

intelligence émotionnelle  











1.  Q.I.  
2.    leadership








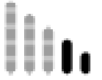

  > 
 

émotions des autres   devenez un observateur neutre






 








faites attention !  
  
analysez vos émotions    

éviter le piège des pensées      

écoutez votre corps    
 ressentir et relâcher  
 

 OUI ! 

contrôlez vos réactions  
 →  

reconnaissez causes et effets   
   

pleine conscience 