



## L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise

*Laurence Saunder*

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

### **L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise** Laurence Saunder

Elles animent notre vie mais aussi la perturbent. Elles nous donnent énergie et plaisir mais également découragement et tristesse. Mystérieuses, elles surviennent sans que l'on sache vraiment ni pourquoi ni comment. Déterminantes, elles influencent tous nos comportements. Inquiétude, crainte, colère, impatience... Laurence Saunder dévoile les secrets de nos émotions et propose des outils concrets pour les identifier, les comprendre et sortir de leur emprise. En apprenant à les repérer et les accepter, elles seront un moteur plutôt qu'un frein et un atout indispensable pour être entendu, respecté, reconnu mais aussi plus efficace dans son travail. Un livre de fond qui repose sur une base théorique solide. Un livre accessible à tous avec de nombreux exemples, des exercices et des tests. Un livre pratique dont l'ensemble des conseils ont été testés sur le terrain

↓ [Telecharger L'énergie des émotions : Comprendre les émotion ...pdf](#)

📖 [Lire en Ligne L'énergie des émotions : Comprendre les émoti ...pdf](#)

# **L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise**

*Laurence Saunder*

**L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise** Laurence Saunder

Elles animent notre vie mais aussi la perturbent. Elles nous donnent énergie et plaisir mais également découragement et tristesse. Mystérieuses, elles surviennent sans que l'on sache vraiment ni pourquoi ni comment. Déterminantes, elles influencent tous nos comportements. Inquiétude, crainte, colère, impatience... Laurence Saunder dévoile les secrets de nos émotions et propose des outils concrets pour les identifier, les comprendre et sortir de leur emprise. En apprenant à les repérer et les accepter, elles seront un moteur plutôt qu'un frein et un atout indispensable pour être entendu, respecté, reconnu mais aussi plus efficace dans son travail. Un livre de fond qui repose sur une base théorique solide. Un livre accessible à tous avec de nombreux exemples, des exercices et des tests. Un livre pratique dont l'ensemble des conseils ont été testés sur le terrain

## **Téléchargez et lisez en ligne L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise Laurence Saunder**

---

253 pages

Présentation de l'éditeur

Elles animent notre vie mais aussi la perturbent. Elles nous donnent énergie et plaisir mais également découragement et tristesse. Mystérieuses, elles surviennent sans que l'on sache vraiment ni pourquoi ni comment. Déterminantes, elles influencent tous nos comportements. Inquiétude, crainte, colère, impatience... Laurence Saunder dévoile les secrets de nos émotions et propose des outils concrets pour les identifier, les comprendre et sortir de leur emprise. En apprenant à les repérer et les accepter, elles seront un moteur plutôt qu'un frein et un atout indispensable pour être entendu, respecté, reconnu mais aussi plus efficace dans son travail. Un livre de fond qui repose sur une base théorique solide. Un livre accessible à tous avec de nombreux exemples, des exercices et des tests. Un livre pratique dont l'ensemble des conseils ont été testés sur le terrain Biographie de l'auteur

Laurence Saunder dirige l'IFAS (Institut Français d'Action sur le Stress) depuis 2000 après vingt ans d'expérience commerciale et marketing dans une entreprise textile. L'IFAS est le cabinet de référence en matière de stratégie managériale centrée sur le développement des compétences comportementales et dans le domaine du stress professionnel. Elle intervient également dans différents DU de coaching et en tant qu'expert chez APM (Association Progrès Management).

Download and Read Online L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise Laurence Saunder #BLRSPWV2Z3C

Lire L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise par Laurence Saunder pour ebook en ligne L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise par Laurence Saunder 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 L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise par Laurence Saunder à lire en ligne. Online L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise par Laurence Saunder ebook Téléchargement PDF L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise par Laurence Saunder Doc L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise par Laurence Saunder Mobipocket L'énergie des émotions : Comprendre les émotions pour mieux les utiliser en entreprise par Laurence Saunder Epub

**BLRSPWV2Z3CBLRSPWV2Z3CBLRSPWV2Z3C**