



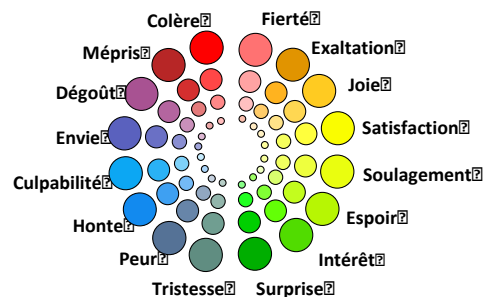
L'Intelligence Emotionnelle

**Identifier, Interpréter, Ajuster, Réguler
vos émotions et celles des autres.**

**L'intelligence émotionnelle: une compétence incontournable et essentielle pour
l'épanouissement et l'adaptation à la complexité de notre environnement.**

Outils proposés pour avoir un esprit clair, performant :

- **Respirations, Mouvements et Postures**
- **Exercices d'observation, d'analyse,**
- **Visualisation pour voir les possibles**
- **Micro méditation...**



Cours en présentiel et en visio
Soutenus par la métropole de Lyon

Formatrice : Sophie Mougenot
Certification QEPRO EM Business School - Intelligence émotionnelle
DE arts martiaux,
Formation yoga, méditation