
COMMENT GÉRER LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

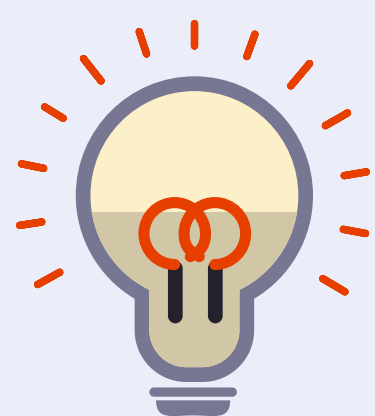
Nous sommes nombreux à associer le professionnalisme et le leadership avec la suppression émotionnelle alors qu'il s'agit en réalité du principal obstacle entre nous et notre but.

SUIVEZ CES CONSEILS :



Redéfinissez et réévaluez

La pleine conscience nous enseigne que nous pouvons réinterpréter les situations plus sainement.



Acceptez

Reconnaissez, nommez et comprenez vos émotions. Cela vous aidera à comprendre votre fonctionnement et à trouver vos déclencheurs.



Bougez

Trouvez une activité physique qui vous aide à changer d'état émotionnel. Ça pourrait être n'importe quoi, même quelque chose d'aussi simple que marcher.

Une grande partie de notre comportement s'explique par nos émotions et nos réactions à celles-ci. Il est donc important de savoir ce qui les provoque.

