

Emotions : les explorer, les comprendre / Cyrielle Bedu, Agathe Le Taillandier, Paloma Soria Brown, Maud Ventura
Livre
de Cyrielle Bedu

Auteur(s)
- Bedu, Cyrielle. Auteur
- Le Taillandier, Agathe. Auteur
- Soria Brown, Paloma. Auteur
- Ventura, Maud. Auteur

Avec
- Pudlowski, Charlotte. Préfacier, etc.

Editeur Les Arènes

Date d'édition 2021

Description 1 vol. (286 p.) ; illustrations en couleur ; 21 x 15 cm

Sujet(s) Emotions

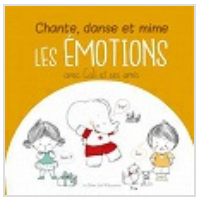
Langues français

Ean 9791037504005

A partir des témoignages recueillis pour le podcast éponyme, des explications sur tous les ressentis humains (colère, anxiété, hypersensibilité, nostalgie, amour, entre autres), sur leurs origines ou encore sur les raisons de leur installation parfois durable.
@Electre 2021

Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
CREST	Adulte	152.4 EMO
DIE	Adulte	152.4 EMO
NYONS	Adulte	152.4 BED
ST-VALLIER	Adulte	155.2 EMO
VALENCE	Adulte	152.4 BED



Chante, danse et mime les émotions avec Cali et ses amis
Musique & Audio numérique
de Laurent Lahaye

Auteur(s)
- Laurent Lahaye

Fait partie de MusicMe

Editeur BELIEVE / Editions Eveil et Découvertes

Date d'édition 2018

Sujet(s) Enfants

Ean 3615931763398

14 piste(s)

Plus d'informations...

Grosse colère
Vidéo numérique
de Mireille d'Allancé

Auteur(s)
- Mireille d'Allancé (auteur)
- Jean-Gabriel Nordmann (commentateur)

Date d'édition 2016

Collection Les Albums Filmés

Sujet(s) Livre filmé

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps.

Plus d'informations...



Le Dictionnaire des émotions ou comment cultiver son intelligence émotionnelle
Livre numérique
de Watt Smith, Tiffany

Auteur(s)
- Watt Smith, Tiffany
- Bronsen, Frederick

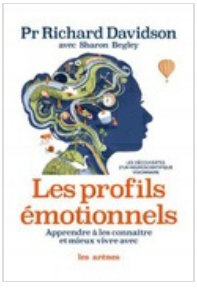
Editeur ZULMA

Date d'édition 2019

Langues français

Ean 9782843049361

Plus d'informations...



Les profils émotionnels
Livre numérique
de Davidson, Richard

Auteur(s)
- Davidson, Richard
- Begley, Sharon
- Bury, Laurent

Editeur Les Arènes

Date d'édition 2018

Langues français

Ean 9782352049562

Vous arrive-t-il d'être en colère sans savoir pourquoi ? De ruminer une simple dispute toute la journée ? Avez-vous tendance à vous laisser abattre par la moindre difficulté ? Nous avons tous un profil émotionnel, qui s'est mis en place au fil de notre histoire. Il s'agit d'automatismes cérébraux qui nous gâchent parfois la vie. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons nous en libérer et modifier notre cerveau, comme un muscle que l'on travaille ! Dans ce livre, fruit de plus de trente ans de recherches, Richard Davidson bâtit une véritable science des émotions. Il raconte sa rencontre étonnante avec le dalaï-lama et ses études sur le cerveau des moines bouddhistes, experts du remodelage cérébral grâce à la méditation. Mais surtout, il aide chacun à : . identifier son profil émotionnel à l'aide de questionnaires et d'exercices d'autoévaluation ; . réguler ses émotions grâce à un entraînement mental adapté à chaque profil.

Plus d'informations...



Gérer ses émotions - Catherine Cudicio
Formation en ligne

Editeur Toutapprendre / Weelearn

Sujet(s) Bien-être & Santé

Si vous vous sentez dominé par certaines émotions, que vous avez tendance à vous emporter lorsqu'elles vous envahissent, cette formation est faite pour vous.

Comprenez vos émotions et apprenez à les gérer !

C’est indispensable dans la vie de tous les jours, que ce soit avec vos enfants, vos amis, votre conjoint, vos parents, ainsi que dans votre vie professionnelle, avec vos supérieurs, vos collègues…

Cette formation contribuera grandement à vous ouvrir la voie de l’épanouissement et de la sérénité au quotidien.

Plus d'informations...