

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle et pourquoi est-elle importante?

Être émotionnellement intelligent signifie que vous êtes capable de comprendre et de gérer vos propres sentiments, et d'être conscient de ceux des gens qui vous entourent. Vous serez également en mesure de communiquer clairement vos sentiments et de comprendre comment ils peuvent influencer les autres.

Pourquoi est-il important de suivre vos sentiments quotidiennement?

Suivre vos sentiments est une technique de psychologie positive qui crée un espace pour vous permettre de réfléchir à ce que vous avez ressenti tout au long de la journée. Ce faisant, vous pouvez avoir un aperçu des modèles de sentiments qui vous influencent dans votre vie quotidienne. La grille Année en pixels est un outil avec lequel vous pouvez enregistrer et suivre vos sentiments sur une période de temps. De cette façon, vous pouvez reconnaître quand vous pourriez avoir besoin de soutien.



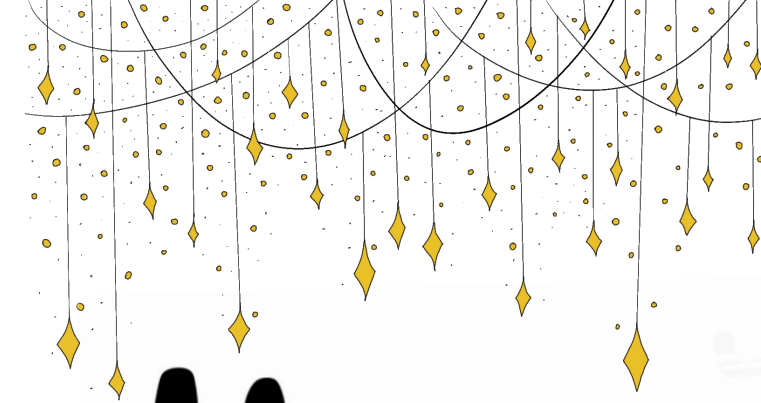
Katrina B Keira . Chetani; Amy Cassar

Traduction par Emma Manicaro

Basé sur l'idée originale de « Year in Pixels » de Camille, @passioncarnets sur Instagram.



Erasmus+



Year
IN

PIXELS

Nom: _____



