

Olivia Nanga  
Simone Mekhora

# GÉRER SES ÉMOTIONS

Des réactions  
indispensables



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

jeudiVance

## Gérer ses émotions : Des réactions indispensables

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Gérer ses émotions : Des réactions indispensables

*Olivier Nunge, Simonne Mortera*

**Gérer ses émotions : Des réactions indispensables** Olivier Nunge, Simonne Mortera

Vivre, c'est avoir des émotions, c'est sentir ces "flux d'énergie" indispensables à notre organisme pour qu'il puisse fonctionner de manière optimale

 [Télécharger Gérer ses émotions : Des réactions indispensabl ...pdf](#)

 [Lire en ligne Gérer ses émotions : Des réactions indispensa ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Gérer ses émotions : Des réactions indispensables Olivier Nunge, Simonne Mortera**

---

96 pages

Présentation de l'éditeur

Vivre, c'est avoir des émotions, c'est sentir ces "flux d'énergie" indispensables à notre organisme pour qu'il puisse fonctionner de manière optimale. Les auteurs nous font redécouvrir l'importance et le sens de la peur, la colère, la tristesse et la joie. Ils nous apprennent à les gérer pour éviter ces pièges émotionnels que sont "la collection de timbre", "l'élastique" ou le "racket"... Et nous donnent ainsi un certain nombre de pistes claires pour maintenir une bonne hygiène émotionnelle et mieux gérer nos émotions au quotidien. Biographie de l'auteur

Psychothérapeute, formatrice en relations humaines et consultante en entreprises, Simonne Mortera est également coach certifié.

Psychothérapeute, psychologue, formateur en relations humaines et consultant en entreprises, Olivier Nunge est coach certifié.

Download and Read Online Gérer ses émotions : Des réactions indispensables Olivier Nunge, Simonne Mortera #OZQ1B9T8FR5

Lire Gérer ses émotions : Des réactions indispensables par Olivier Nunge, Simonne Mortera pour ebook en ligneGérer ses émotions : Des réactions indispensables par Olivier Nunge, Simonne Mortera 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 Gérer ses émotions : Des réactions indispensables par Olivier Nunge, Simonne Mortera à lire en ligne.Online Gérer ses émotions : Des réactions indispensables par Olivier Nunge, Simonne Mortera ebook Téléchargement PDFGérer ses émotions : Des réactions indispensables par Olivier Nunge, Simonne Mortera DocGérer ses émotions : Des réactions indispensables par Olivier Nunge, Simonne Mortera MobipocketGérer ses émotions : Des réactions indispensables par Olivier Nunge, Simonne Mortera EPub

**OZQ1B9T8FR5OZQ1B9T8FR5OZQ1B9T8FR5**