

La vie du bon côté

Présentation: **Sylvie Honoré**

Du lundi au vendredi. De 14 à 15h30

Emission du 12/02 - 14:00:00

La gestion de nos émotions !



Comment faire de nos émotions une force ? Quel est leur rôle ? Arrivez-vous à réguler naturellement vos émotions ? Est-ce une contrainte ? Travaillez-vous régulièrement cette gestion de vos émotions ? Quelle est votre émotion dominante ? Nous avons, paraît-il, tous en nous une émotion négative qui nous parasite et nous empêche d'avancer... Avez-vous déjà identifié la vôtre et avez-vous su la transformer, à un moment donné, en alliée ? Nous attendons vos témoignages...

Rejoignez-nous dès 14h00 sur Vivacité ! Partagez vos expériences avec nos invitées, Christiane Thiry, Rédactrice en chef du " Psychologies Magazine " et Moïra Miklojczak, docteur en psychologie et professeur à l'UCL. Elle a co-écrit un livre pratique et ludique : " Vivre mieux avec ses émotions " après avoir assuré la coordination du Traité de régulation des émotions.