

Développons votre intelligence émotionnelle !

**JOURNAL**

**AVRIL 26**

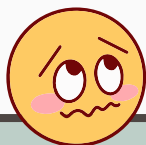
**MENSUEL**

*à destination des managers, dirigeants, équipes ou toute personne étant attirée par l'intelligence relationnelle et émotionnelle*

by

**BOKENSHA**

## LA définition DU MOIS



### **EXPRESSION ÉMOTIONNELLE** [nom féminin]

L'expression émotionnelle est la capacité à communiquer ce que l'on ressent de manière claire, adaptée et respectueuse.

Elle consiste à **mettre des mots sur ses émotions** et à les partager avec les autres plutôt que de les cacher, les nier ou les laisser s'exprimer de manière impulsive.

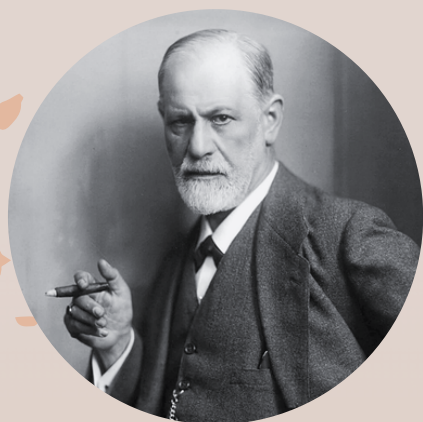
Exprimer ses émotions permet de mieux se faire comprendre, de renforcer la qualité des relations et de prévenir les tensions ou les malentendus.



## LA *citation* DU MOIS

# O M E

“ *Les émotions non exprimées ne meurent jamais. Elles sont enterrées vivantes et ressortiront plus tard de manière plus intense.* ”



**Sigmund Freud**

Psychiatre et fondateur de la psychanalyse



# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

## LE *chiffre* DU MOIS

# 7



C'est le type d'émotions différentes que nous ressentons chaque jour selon certaines études en psychologie.

Pourtant, beaucoup restent inexprimées : par peur du jugement, du conflit ou du rejet.

Apprendre à exprimer ses émotions permet de libérer la pression intérieure et de créer des relations plus authentiques.

VEILLE

TIPS

INFOS



# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

## LA *ressource* INSPIRANTE

# FOR

### ***La communication non violente***

Développée par Marshall Rosenberg, la communication non violente est une approche qui aide à exprimer ses émotions et ses besoins de manière claire et respectueuse.

***Elle repose sur quatre étapes :***

Observer la situation  
Nommer son émotion  
Identifier son besoin  
Formuler une demande



VEILLE

TIPS

INFOS

# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

# EM

## LA *bonne* PRATIQUE

### *Le message que je n'envoie pas*

Écris un message à une personne  
(colère, frustration, tristesse...)  
Mais... **tu ne l'envoies pas.**

#### **Pourquoi ?**

- libérer l'émotion
- clarifier ce que tu ressens
- éviter les réactions à chaud

VEILLE

TIPS

INFOS





# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

# KS

## LA *chanson* DU MOIS

*La musique, catalyseur d'émotions*

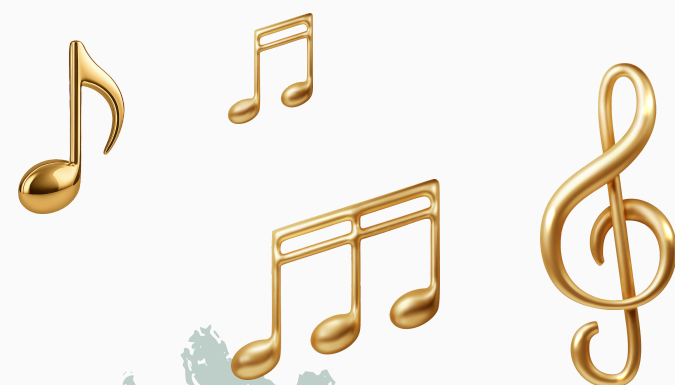
"Tu étais formidable..."

"j'étais fort minable..."

stromae formidable



**Formidable** – Stromae



Expression  
émotionnelle  
imparfaite, mais  
réelle.

VEILLE

TIPS

INFOS



# LE *conseil* RH DU MOIS

NOUVELLE RUBRIQUE RH



## QUI EST SARAH ?

Sarah est alternante en  
ressources humaines  
chez BOKENSHA

Forte de 3 années  
d'expérience, elle partage  
des conseils RH.

Inspirés de l'intelligence  
émotionnelle  
pour des pratiques plus  
humaines au quotidien



# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

# SEVEN

## LE

## conseil

## RH DU MOIS

BY SARAH

***En RH, la performance passe aussi par l'expression.***

Les équipes les plus engagées sont celles où chacun se sent libre de s'exprimer.

Favoriser l'expression permet de :

améliorer la prise de décision

prévenir les frustrations

renforcer l'engagement

***Le conseil RH du mois***

En réunion, posez simplement :

***"Quel est votre point de vue ?"***



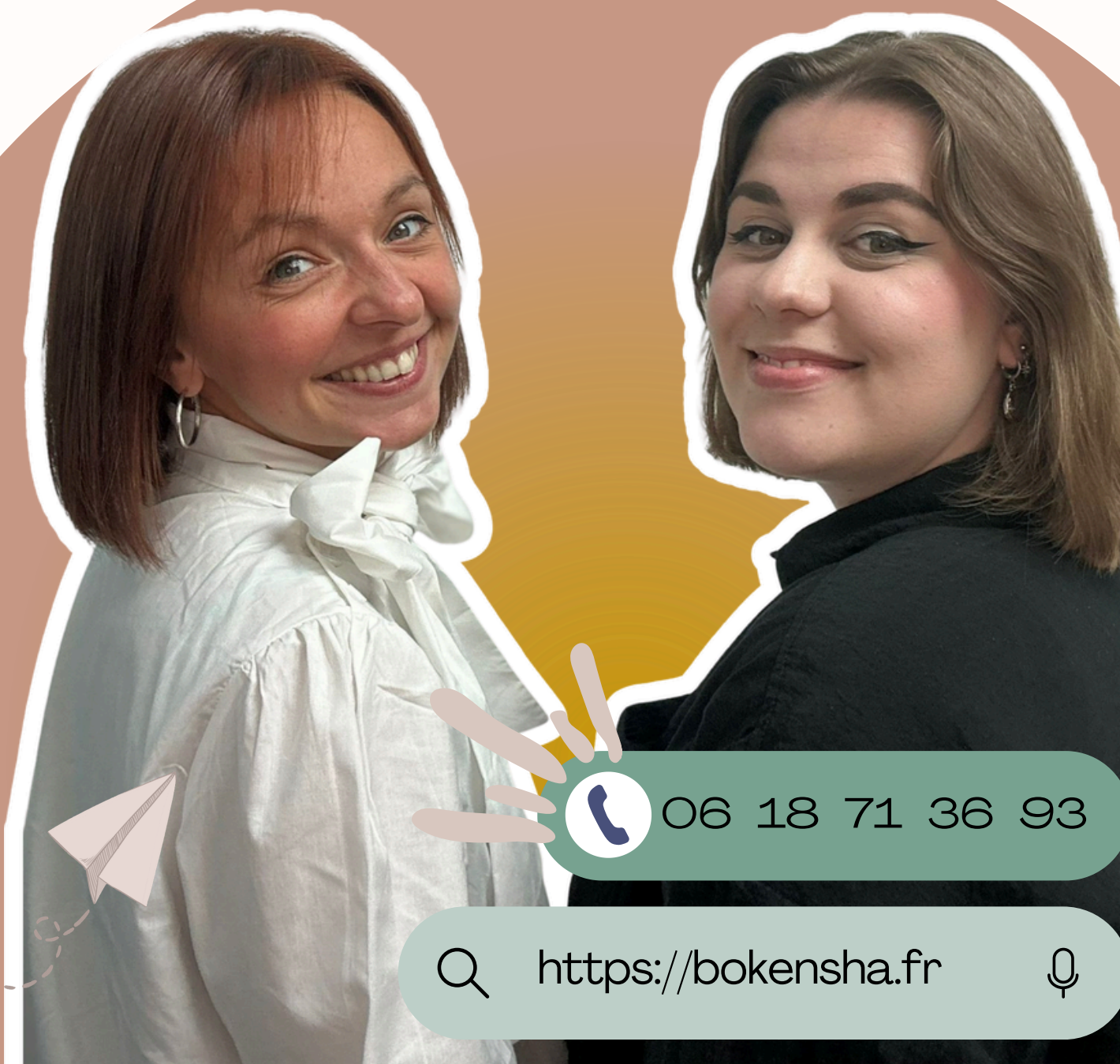
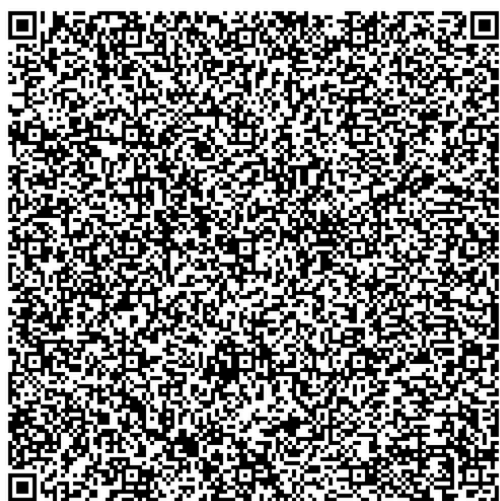
***Si vous ressentez avoir des problématiques de communication dans vos équipes, pensez à la sensibilisation IE de Bokensha !***





L'ÉQUIPE BOKENSHA VOUS  
SOUHAÎTE UN BON **MOIS DE AVRIL**

SUIVEZ NOUS  
ICI



06 18 71 36 93



<https://bokensha.fr>



New message



[contact@bokensha.com](mailto:contact@bokensha.com)