

Développons votre intelligence émotionnelle !

JOURNAL

JUIN 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



INDÉPENDANCE [nom féminin]

L'indépendance est la capacité à penser, ressentir et agir par soi-même, sans dépendre excessivement du regard, de l'approbation des autres.

Elle consiste à faire ses propres choix et se faire confiance, même dans l'incertitude.

Être indépendant c'est rester aligné avec soi-même tout en étant en relation.

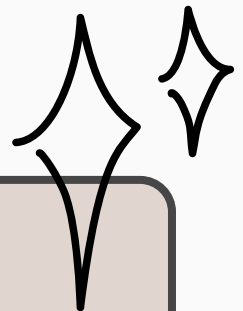
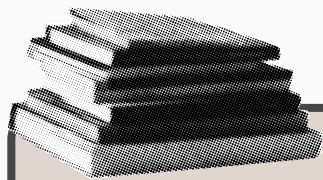
C'est trouver son équilibre entre autonomie personnelle et liens avec les autres.

VEILLE

TIPS



LA citation DU MOIS

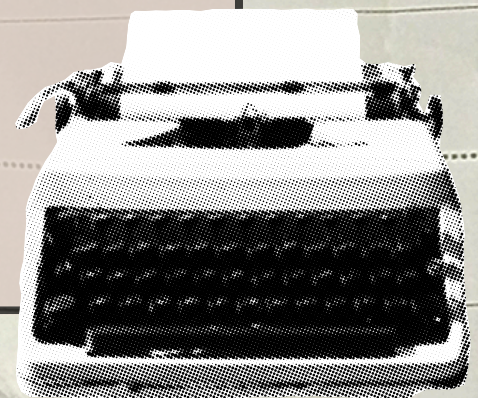


“
Je suis le maître de mon destin, le capitaine de mon âme.
”



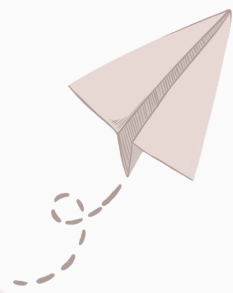
William Ernest Henley

Critique et éditeur anglais



BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle



LE *chiffre* DU MOIS

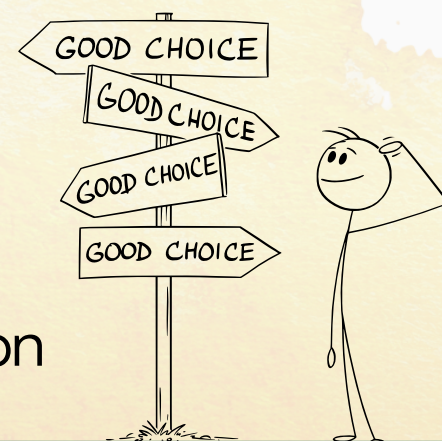
THÈME

65%

65 % des personnes déclarent avoir déjà fait un choix important ***influencé par la peur du regard des autres.***

Développer son indépendance permet de :

- renforcer la confiance en soi
- prendre des décisions alignées
- réduire le regret et la frustration



VEILLE

TIPS

INFOS

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

LA ressource INSPIRANTE

FOUR

InPower — Louise Aubery



Podcast inspirant qui invite à oser prendre sa place et à construire sa propre voie, sans attendre la validation des autres.

À travers des échanges authentiques, il aborde la confiance en soi, les choix de vie et la légitimité.

Pourquoi c'est inspirant pour l'indépendance ?

Parce qu'il encourage à penser par soi-même, à faire ses propres choix et à s'affranchir du regard des autres.



LA *bonne* PRATIQUE

LE DÉFI **S** - **O** - **L** - **O**

Choisis une activité à faire seul(e) :

aller marcher

Accorde-toi un moment seul(e) cette semaine. Être bien avec soi, c'est déjà être libre.

aller marcher

aller au resto

Développer ton indépendance et te sentir bien, même sans présence extérieure.

aller au ciné

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

SIX

LA

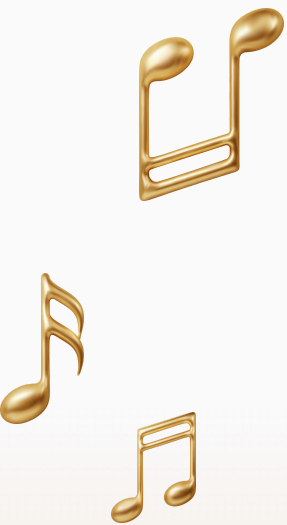
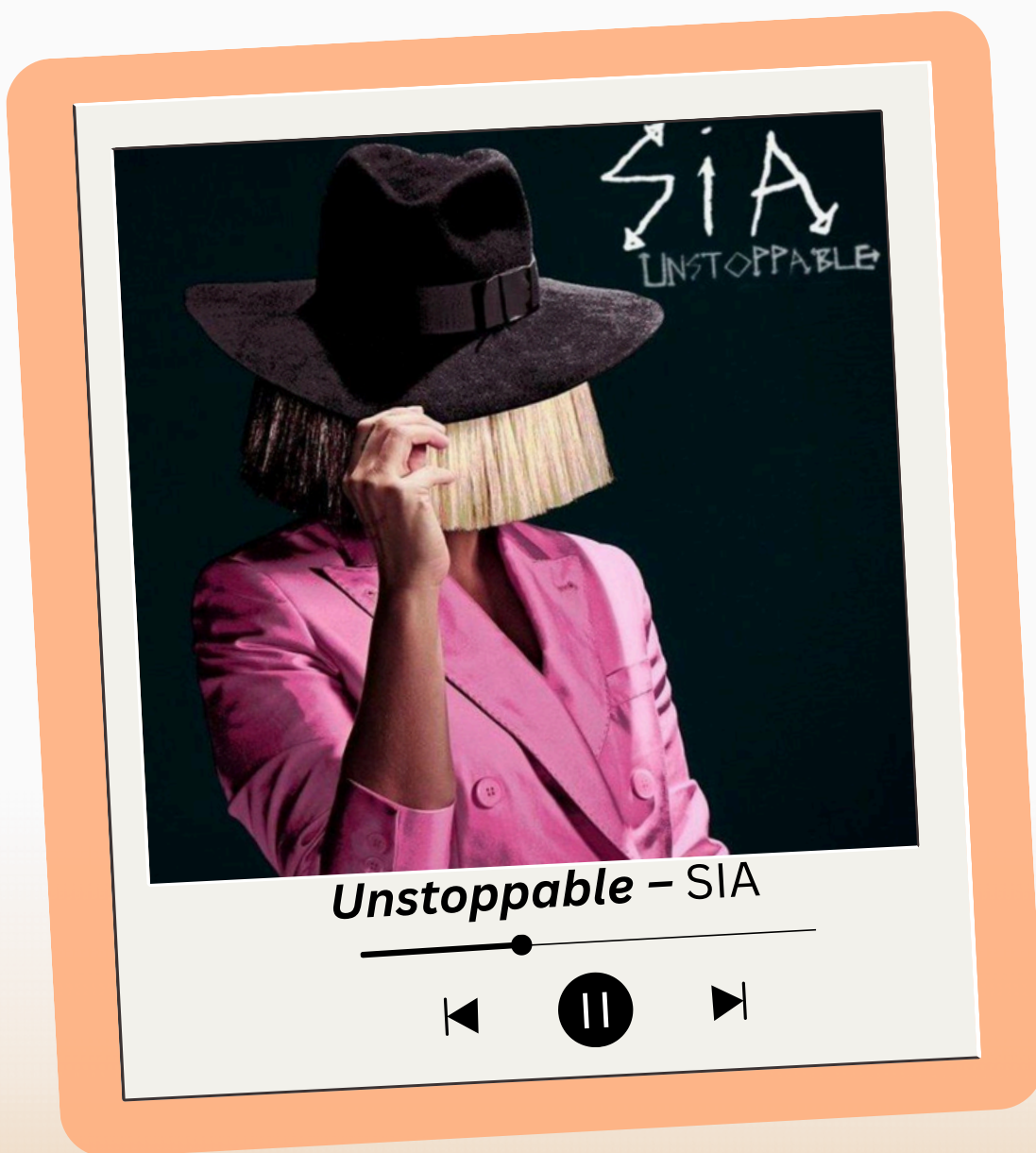
chanson

DU MOIS

La musique, catalyseur d'émotions

"i'm unstoppable"

"i'm invincible"



VEILLE

TIPS

INFOS

LE

conseil

RH DU MOIS

BY SARAH

En RH, on observe que l'autonomie ne suffit pas toujours à créer un véritable sentiment d'indépendance au travail.

L'indépendance est encouragée, elle permet :

de renforcer la confiance

de développer l'engagement

de favoriser la prise d'initiative



Le conseil RH du mois

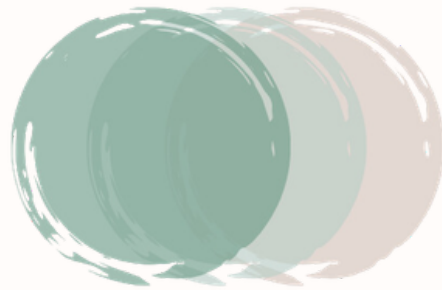
Quelle décision je prendrais si j'avais toute la responsabilité ?



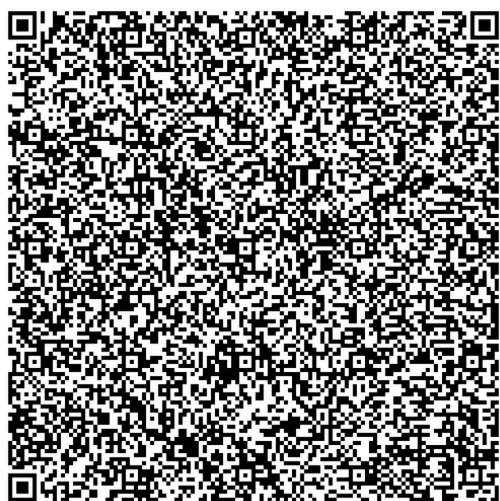
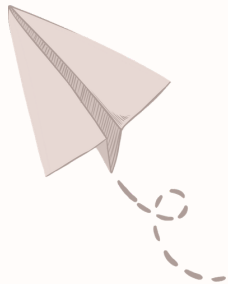
Si vous ressentez avoir des problématiques de communication dans vos équipes, pensez à la sensibilisation IE de Bokensha !

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle



L'ÉQUIPE BOKENSHA VOUS
SOUHAÏTE UN BON **MOIS DE JUIN**



06 18 71 36 93



<https://bokensha.fr>



New message



contact@bokensha.com

SUIVEZ NOUS
ICI

