

Développons votre intelligence émotionnelle !

JOURNAL

MAI 26

MENSUEL

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

by

BOKENSHA



BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle



EMO

LA *définition* DU MOIS

AFFIRMATION DE SOI [nom féminin]

L'affirmation de soi est la capacité à exprimer ses pensées, ses émotions et ses besoins de manière claire, respectueuse et assumée.

Elle consiste à **oser dire ce que l'on pense**, poser ses limites et prendre sa place sans écraser les autres ni s'effacer.

S'affirmer, c'est trouver l'équilibre entre respect de soi et respect des autres, pour construire des relations plus saines et authentiques.



VEILLE

TIPS

LA citation DU MOIS

“

*Avoir le courage d'être soi-même,
c'est déjà être extraordinaire.*

”



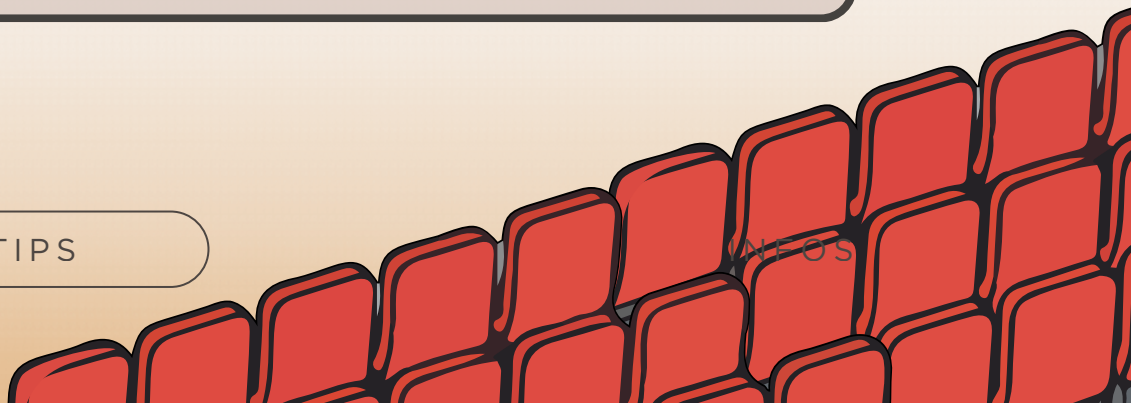
Paulo Coelho

Écrivain brésilien

VEILLE

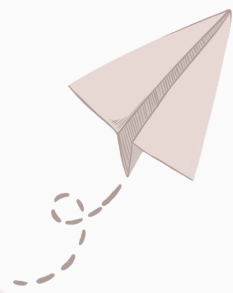
TIPS

MEOS



BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle



LE *chiffre* DU MOIS

THÈME

70%

70 % des conflits relationnels viennent d'un manque de communication claire ou de non-dits.

S'affirmer permet de :

- *éviter l'accumulation de frustrations*
- *clarifier les attentes*
- *améliorer la qualité des relations*



VEI

TIPS

INFOS

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

LA
ressource
INSPIRANTE

FOUR

Erin Brockovich

Ce film raconte l'histoire vraie d'une femme déterminée qui, sans diplôme ni statut, ose s'imposer dans un environnement qui ne l'attend pas.

Elle affirme ses idées, défend ses convictions et refuse de se laisser diminuer, jusqu'à faire entendre sa voix.

Message clé :

Tu n'as pas besoin d'être légitime aux yeux des autres pour prendre ta place.



VEILLE

TIPS

INFOS

LA *bonne* PRATIQUE

L'ASSERTIVITÉ

L'assertivité est une compétence directement liée à l'affirmation de soi.

Elle repose sur 3 piliers :

- exprimer ce que je pense
- respecter l'autre
- poser des limites claires

TOUT PEUT CE DIRE ÇA DÉPEND SIMPLEMENT DE COMMENT TU LE DIT



BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

SIX

LA *chanson* DU MOIS

La musique, catalyseur d'émotions

RESPECT

"All i'm asking.."

" is for a litte RESPECT !"



VEILLE

TIPS

INFOS

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

SEVEN

LE

conseil

RH DU MOIS

BY SARAH

En RH, on sait que les organisations les plus saines sont celles où chacun peut s'exprimer clairement, tout en respectant les autres

L'affirmation de soi permet :

de poser ses limites

de fluidifier les relations

de prévenir les tensions et les non-dits



Le conseil RH du mois

Avant de répondre à une situation inconfortable, prenez un instant pour vous demander

"Qu'est-ce que j'ai besoin d'exprimer ici ?"

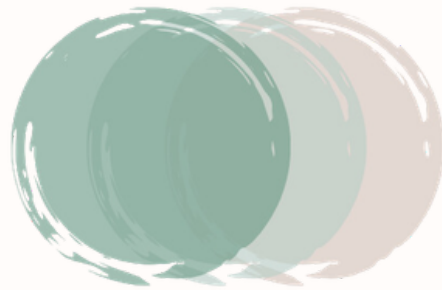
RAID

Test EQ-I* et cycle d'accompagnement **individuel**

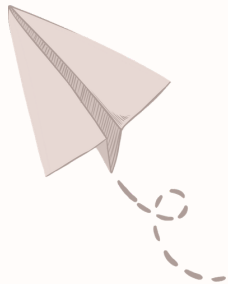
Pensez à la prestation RAID de Bokensha pour un accompagnement individuel !

BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle



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



06 18 71 36 93



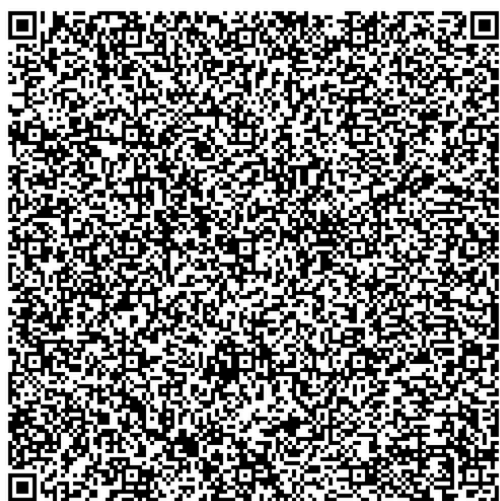
<https://bokensha.fr>



New message



contact@bokensha.com



SUIVEZ NOUS
ICI

