

Développons votre intelligence émotionnelle !

**JOURNAL**  
**JUILLET 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

### RELATIONS HUMAINES [nom féminin]

Les relations humaines correspondent à la capacité à créer et entretenir des liens authentiques, respectueux et mutuellement satisfaisants avec les autres.

Elles reposent sur l'écoute, la confiance, la coopération et l'intérêt sincère porté à autrui.

Développer ses relations humaines, c'est savoir créer du lien, nourrir des échanges de qualité et construire un réseau de soutien positif dans sa vie personnelle comme professionnelle.



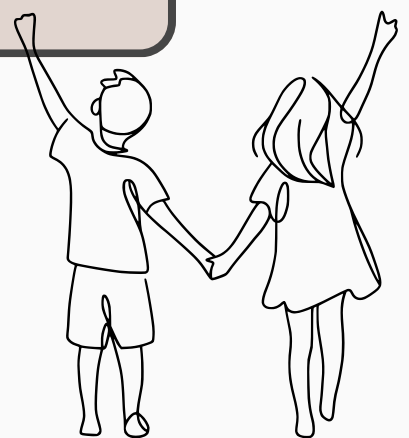
LA *citation*  
DU MOIS

“  
*La qualité de votre vie dépend de la  
qualité de vos relations.*  
”



**Tony Robbins**

Auteur, entrepreneur et conférencier américain



# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle



LE *chiffre*  
DU MOIS

# THÈRE

Les études montrent que près de **50 %** de notre bonheur dépend de la qualité de nos relations sociales.

Des relations positives favorisent le bien-être, réduisent le stress et renforcent notre capacité à faire face aux défis du quotidien.

Investir dans ses relations, c'est aussi investir dans sa santé émotionnelle.

# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

LA

*ressource*

INSPIRANTE

# FOUR

## ***La pelote de laine***



***Jeu de formation et  
cohésion.***

*Le jeu de la pelote de  
laine qui permet de  
faire le lien entre les  
individus ou stagiaires  
grâce au partage  
d'informations  
individuelles (souvenirs,  
anecdotes, etc...)*

# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

# EM

LA *bonne*  
PRATIQUE

## LES 8 MINUTES D'ATTENTION

Parfois, une personne n'a pas besoin de solution, de conseil ou de réponse parfaite. Elle a simplement besoin d'être écoutée.

*Cette semaine, accorde 8 minutes de ton temps à quelqu'un :*

- **sans interruption,**
- **sans chercher à résoudre son problème.**

***Juste être présent, écouter et accueillir ce qui est partagé.***



# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

# IX

## LA *chanson* DU MOIS

*La musique, catalyseur d'émotions*

*"Ton ami c'est moi"*

*"Je suis ton ami"*



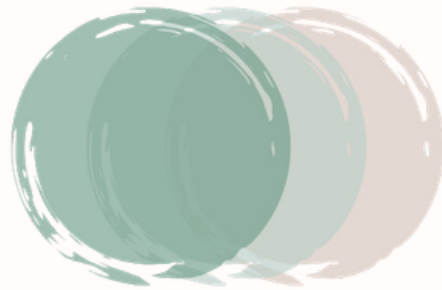
Une chanson devenue emblématique de l'amitié et du soutien.

Les relations humaines se construisent dans la confiance, la présence et le soutien mutuel.

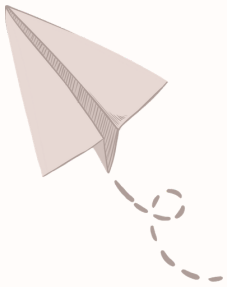


# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle



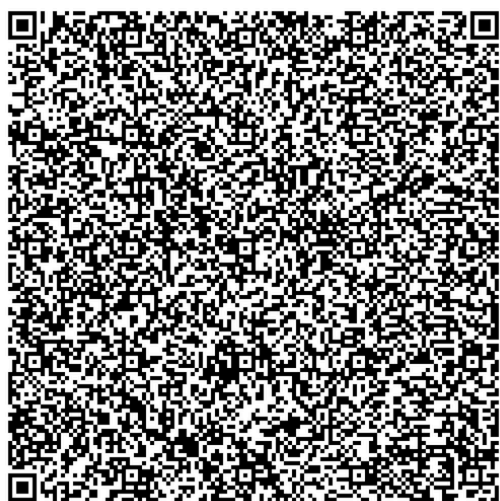
## L'ÉQUIPE BOKENSHA VOUS SOUHAÏTE UN BON **MOIS DE JUILLET**



06 18 71 36 93



<https://bokensha.fr>



New message



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

SUIVEZ NOUS  
ICI

