

MON P'TIT CAHIER ; émotions PDF

Neuville, Cecile ; Maroger, Isabelle ; Axuride



Ceci est juste un extrait du livre de MON P'TIT CAHIER ; émotions. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Neuville, Cecile ; Maroger, Isabelle ; Axuride

ISBN-10: 9782263153464

Langue: Français

Taille du fichier: 4542 KB

LA DESCRIPTION

Canaliser son enthousiasme, dépasser une grosse angoisse, gérer ses colères, reconnaître quand il est jaloux, mais aussi lui apprendre à cultiver son bonheur, traduire ses peines et ses joies... Identifier, écouter, accueillir, canaliser, accepter et comprendre ses émotions et même également celles des autres, ça s'apprend ! Qu'elles soient positives ou négatives, ces émotions sont des aides indispensables pour s'adapter aux situations, prendre des décisions et mieux communiquer. Autant dire que savoir les reconnaître et les accompagner est une aide précieuse pour grandir sereinement. Pas évident quand soi-même en tant que parent on a du mal à gérer ses propres émotions ! Au programme :- Comprendre comment fonctionnent réellement les émotions : les petites hormones qui y sont associées et leurs effets sur le cerveau, leur langage, leur cycle et leurs détonateurs préférés.... Lire la suite- Les 7 bons réflexes du parent bienveillant pour appliquer efficacement les bases de l'éducation émotionnelle avec votre enfant : observation et écoute, communication positive, encouragement, stimulation de la motivation, empathie, et leadership pour l'accompagner dans son éveil émotionnel.- Les 8 types d'intelligence multiple : aider au mieux son enfant à gérer ses émotions en fonction de la nature de sa propre intelligence ;- 4 programmes de 7 jours anti-crise : colère, angoisse, jalousie, stress.- 5 programmes de 7 jours pour cultiver le bonheur : enthousiasme, tendresse, optimisme, gratitude, estime de soi.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Livre - Canaliser son enthousiasme, dépasser une grosse angoisse, gérer ses colères, reconnaître quand il est jaloux, mais aussi lui apprendre à cultiver son ...

Bien grandir avec ses émotion ! Stop aux crises de colère ou de jalousie explosives, à l'enthousiasme un peu trop débordant ou au besoin d'amour légèrement ...

MON P TIT CAHIER - ÉMOTIONS Bien grandir avec ses émotion ! Stop aux crises de colère ou c jalousie explosives à l enthousiasme un peu trop débordant ou au ...

MON P'TIT CAHIER ; ÉMOTIONS

[Lire la suite...](#)