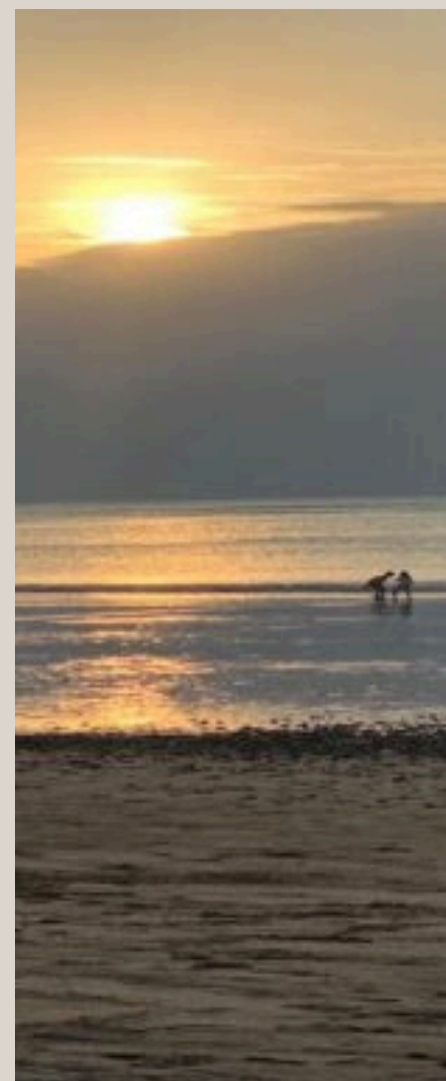


La maîtrise de soi au travail : clé du succès professionnel, par Agnes Menso



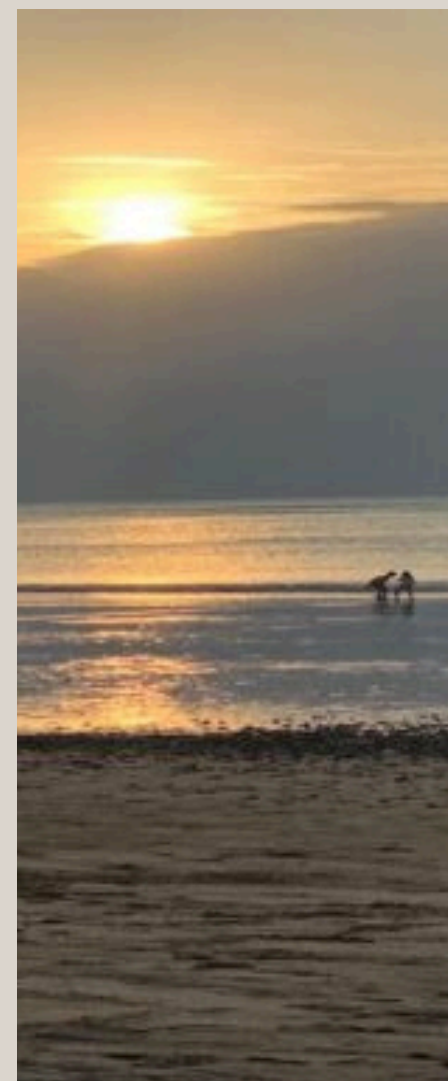
Dans un environnement professionnel exigeant et parfois stressant, la maîtrise de soi représente une compétence clé pour réussir et s'épanouir.



Am+



Elle permet de gérer ses émotions, de construire des relations positives et de rester performant malgré les défis. Développer cette compétence est un processus conscient qui nécessite des efforts réguliers.



Am+

Reconnaissance des émotions et gestion des réactions

Pour maîtriser ses émotions, il faut d'abord les identifier et les comprendre.

☀ Reconnaître les déclencheurs de stress ou de colère,

☀ Pratiquer la pleine conscience ou tenir un journal pour analyser ses réactions,

☀ Appliquer des techniques comme la respiration profonde pour garder son calme.

Am+



Poursuivre ma lecture...