



7 JOURS
SANTÉ

Atelier 7 Jours Santé (asbl)

RÉGULER SES ÉMOTIONS POUR PRENDRE DES DÉCISIONS



Atelier pour savoir comment agir avec
ses émotions en tant qu'entrepreneur · e



- Identifier et **comprendre ses émotions** lors de la prise de **décision**.
- S'approprier les **stratégies de régulation** émotionnelle et exploiter leurs potentiels.
- Découvrir **quelques pièges classiques** dans nos prises de décisions quotidiennes.



Essayons de veiller à notre santé mentale
pour garantir la pérennité
de notre projet.



Guichet d'Economie Locale de Molenbeek -GEL



Rue du Lorrain, 110, 1080 Bruxelles



lundi 23 Juin 2025



9h30 à 12h30

Inscriptions à cette adresse : gel@cem.brussels



Facilitateurs

Mathieu Seron, Coach et consultant indépendant pour les entrepreneur.e.s et les équipes dans leur développement personnel et professionnel.

Michel Kaisin, Entrepreneur consultant, conseiller en prévention sécurité santé, formateur d'adultes.



7 JOURS SANTÉ

Atelier 7 Jours Santé (asbl)

RÉGULATION DES ÉMOTIONS



Les émotions interviennent dans nos prises de **décisions** et dans notre **communication** pour gérer des situations difficiles



Se servir d'elles dans notre quotidien est un **outil efficace pour communiquer et coopérer avec les autres.**



Reconnaitre le potentiel des émotions lors de nos décisions quotidiennes est un **outil capital pour maintenir son équilibre dans des situations instables.**

Agir avec ses émotions, pour mieux décider, **gérer son stress** et **aborder les changements** plus efficacement.



A partir de **situations concrètes** et **vécues** par les participants, nous observerons comment les **émotions peuvent orienter les décisions.**

De manière **ludique** et **interactive**, nous dégagerons ensuite des **pistes**, pour que les **émotions soient une force** - et non un frein - dans la prise de décision.



« Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie* en mouvement » Carl Gustav Jung. *Inaction