



LES RENDEZ-VOUS DE L'IRDP

vous proposent une soirée de réflexion sur le thème
**« Comment faire de mes
émotions mes
meilleures alliées en situation
difficile ? »**

[S'INSCRIRE](#)

Qu'est-ce qu'une émotion ? D'où viennent-elles ? Pourquoi sont-elles là ? En quoi les émotions, même négatives, peuvent nous être utiles ? Comment apprendre à gérer ses émotions négatives, et développer ses émotions positives ? Comment en faire mes alliées en situation difficile ? Quels fondements scientifiques connus sur les émotions ?

Une « **conférence-action** » qui répondra à ces questions, et vous placera en situation d'expérimenter par vous-même pour acquérir de nouveaux comportements, et apprendre à devenir à la fois plus performant, plus serein et confiant dans vos relations aux autres, et plus heureux dans la vie.

Cette soirée sera suivie d'un moment d'échange convivial.



Le conférencier

Cyril Barbé est ingénieur de l'École Centrale de Lyon, Expert praticien en psychologie positive au travail, certifié par Centrale Supélec, où il enseigne le leadership et le développement personnel, coach d'équipe et coach individuel certifié par NRGy Training, expert en accompagnement de la transformation radicale, pour les personnes et pour les organisations.

C'est aussi un multi-potentiels hyper-sensible, qui a lui-même vécu plusieurs transformations, tant au plan personnel que professionnel, et cheminé pour faire de ses émotions une vraie force.

Ce « Rendez-vous de l'RDPP » aura lieu le
jeudi 24 février 2022 de 18h à 20h,
à la **Maison des Associations de Rennes**, 6 cours des Alliés.
(Parking : Charles De Gaulle-Gare, Métro : Charles De Gaulle)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tarif : 10€ par personne

S'INSCRIRE

IRDPP

1 rue de La Motte Picquet, 35000, Rennes

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

