

CENTRE CULTURE ET LOISIRS

1 PLACE JEAN-JAURÈS 30160 BESSÈGES

Sam. **29**
MARS
17h30

CONFÉRENCE INTERACTIVE

par Thierry Honnons

MES ÉMOTIONS, MES AMIES...



ASSOCIATION LES CAUSERIES DU BORD DE CÈZE

www.lescauseriesduborddeceze.fr



CTU 2025

Libre participation

On partage un pot après la conférence



Les émotions ...

Souvent considérées comme gênantes dans notre société ... Mais que sont-elles au juste ? À quoi servent-elles ? Est-il possible de les gérer ?

Qu'est-ce-que le stress et conduit-il toujours au burn-out ?

À l'occasion de cette conférence, nous ferons émerger des réponses à ces questions.

Nous parlerons des différents modes de fonctionnement du mental qui déterminent nos décisions et nos actions.

Nous aborderons enfin le concept d'intelligence émotionnelle et tout ce qu'elle peut nous apporter dans notre vie de tous les jours.

Nous pourrons ensuite échanger librement à l'occasion du débat qui suivra.

Thierry Honnons, biographie :

Après un début de carrière dans l'armée, il est devenu chef d'entreprise, puis formateur et coach, Thierry Honnons a eu l'occasion d'échanger avec des milliers de personnes dans des secteurs et contextes très variés. De ces multiples échanges, il a tiré une observation de nos aspirations communes et des écueils les plus répandus.

De son parcours personnel avec ses épreuves et joies, il a appris et intégré des leçons de vie fondamentales. Grâce à tout cela, il développe une approche bienveillante de libération et d'accomplissement individuel.