

Dans un quotidien souvent bousculé, entre pressions personnelles, professionnelles et familiales, nous sommes tous confrontés à des émotions fortes : stress, anxiété, joie, colère, peur, tristesse...

Parfois, ces émotions nous submergent, affectent notre bien-être, nos relations et nos choix de vie.



Accompagnement centré  
**émotion**

**Or, il est possible d'apprendre à mieux les comprendre, les écouter et les réguler.**

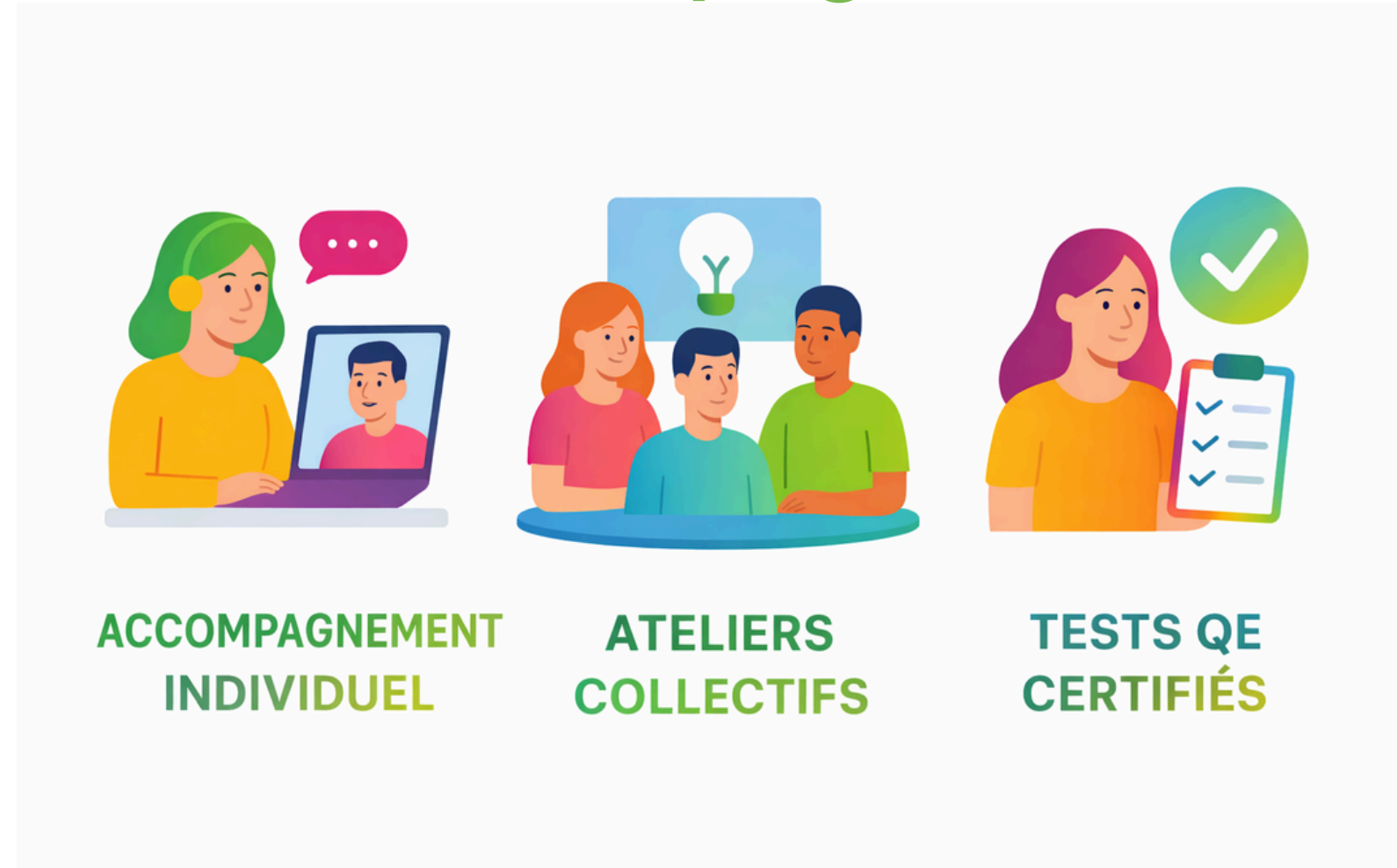
**C'est ce que permet l'intelligence émotionnelle.**

# Développer son intelligence émotionnelle, c'est :

Apprendre à identifier et comprendre ses propres émotions, mieux gérer le stress, l'anxiété ou les situations conflictuelles, trouver la juste distance face aux émotions des autres (dans la vie personnelle, comme au travail), renforcer l'estime de soi et la clarté dans ses choix grâce à vos propres émotions...



Les formats d'accompagnement sont variés selon vos besoins :



Une situation vous bloque, une décision devient difficile à prendre ou une émotion prend trop de place et brouille votre réflexion : nous travaillerons ensemble pour comprendre ce qui se joue et retrouver des leviers d'action concrets.

Vous gagnerez en sérénité, en confiance et en clarté pour avancer dans votre vie avec plus de légèreté et de solidité.



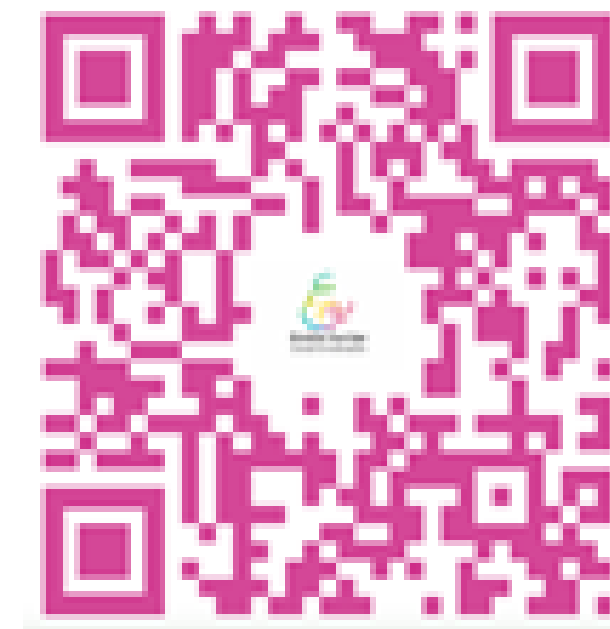
**Certifiée en accompagnement centré émotion (QE® / QEPro® – Qualia Institute), j'aide les organisations, les collectifs et les individus à développer leurs compétences émotionnelles pour mieux décider, mieux collaborer et mieux traverser les changements.**

**Retrouvez moi sur internet et les réseaux sociaux :**



👉 Instagram : efieconseil

👉 Facebook : EFIE-conseil



[www.emiliefortier.fr](http://www.emiliefortier.fr)

**Mail : [contact@emiliefortier.fr](mailto:contact@emiliefortier.fr) / Téléphone : 06.22.53.70.02**