

# Jacynthe Dupras



## La santé émotionnelle, ou l'art de rester « connecté »

### OBJECTIFS

À la suite de cette présentation, les participants seront en mesure de :

- Connaître les émotions et les reconnaître
- Décrire le concept d'intelligence émotionnelle
- Comprendre les mécanismes qui sous-tendent les émotions et leurs impacts
- Utiliser la reconnaissance et la gestion des émotions comme un outil au service des relations, de la performance, de la réussite et, bien sûr, de la santé!

### MISE EN CONTEXTE

Les émotions... Elles nous traversent, nous habitent et parfois nous envahissent. Elles déterminent nos états d'âme, nos actions et parfois nos décisions. Les émotions sont en quelque sorte des signaux d'alarme pour nous informer que tout va bien, ou non. En demeurant à leur écoute, on peut reconnaître leur présence et les utiliser comme des outils précieux au lieu de les subir, ou de les faire subir à notre entourage! Bien gérer ses émotions ne veut pas dire ne pas les ressentir ou les vivre, les éteindre ou les contraindre, mais au contraire utiliser leur force créatrice pour son propre bénéfice, celui des autres ou celui du bien commun. Cette présentation se veut une occasion pour les participants de découvrir le concept de santé émotionnelle, une composante de la santé plutôt méconnue mais pourtant si essentielle. Elle propose également des trucs concrets pour en prendre soin au quotidien.



Jacynthe Dupras est pharmacienne, spécialiste en information médicale et communication en santé, conférencière, formatrice et facilitatrice. Ses sujets de passion et d'expertise touchent le bien-être et la santé, y compris la gestion du stress, de même que la collaboration, le travail d'équipe, le leadership et la communication.

[jacynthedupras.com](http://jacynthedupras.com)  
819 345-6035