**18 novembre 2025**

**BIEN-ETRE**

**Savoir faire face à ses émotions**

Sous le coup de la colère ou de la joie, il vous arrive d’agir trop rapidement et de le regretter ? La peur ou le dégoût vous paralyse ? Les émotions sont des sentiments naturels, parfois difficiles à contrôler. Que ce soit dans la vie professionnelle, familiale ou en société, il est important de savoir les accueillir sans pour autant se laisser déborder. Lors de de webinaire, découvrez le fonctionnement des émotions ainsi que les astuces pour ne pas vous laisser submerger.

**Inscription** : <https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_Mz_0vJShSReYC0mmgFRRoQ>