Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Module d'apprentissage

Les émotions et leurs fonctions

Les émotions – même celles qui semblent désagréables ou négatives – peuvent avoir des fonctions importantes. Si vous niez ou repoussez l'émotion, vous ne pourrez pas exploiter l'information qu'elle vous apporte. Vous risquez également d'avoir plus de mal à aller de l'avant.



Soyez conscient

Comprenez la fonction des émotions



Réfléchissez

Acceptez la sagesse de vos émotions



Passez à l'action

Choisissez votre façon de réagir

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

Les émotions et leurs fonctions
ssmcv.com/les-emotions-et-leurs-fonctions

Déclencheurs émotionnels
ssmcv.com/declancheurs-emotionnels

Qu'est-ce qui motive le comportement?
ssmcv.com/motive-le-comportement

L'intelligence émotionnelle – pour les employés
ssmcv.com/intelligence-emotionnelle

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.