



## Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle

*Philippe Theytaz*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle Philippe Theytaz

 **Download** [Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie so ...pdf](#)

 **Read Online** [Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie ...pdf](#)

# **Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle**

*Philippe Theytaz*

**Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle** Philippe Theytaz

## Téléchargez et lisez en ligne Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle Philippe Theytaz

---

180 pages

Extrait

Extrait de l'avant-propos

Pour en savoir plus sur l'intelligence... Parce qu'en fait, cet ouvrage a pour ambition de faciliter le développement de l'intelligence autrement que par les apprentissages scolaires.

Aussi étonnant que cela puisse paraître, parvenir à être mieux dans sa peau, c'est aussi et surtout une affaire d'intelligence, mais pas n'importe laquelle : celle qui permet de gérer les émotions et qu'on appelle «l'intelligence émotionnelle» ou «l'intelligence du coeur». En effet, coupé de tes émotions, tu n'entends plus les signaux de ton corps qui permettent de prendre des décisions dans le courant d'une journée et dans telle ou telle situation de ta vie. Être intelligent, c'est aussi prendre les bonnes décisions. Eh oui ! Sais-tu qu'il y a différentes sortes d'intelligence ? Et l'intelligence émotionnelle en est une parmi d'autres. Il est vrai que lorsqu'on est à l'école, lorsqu'on est en formation, être intelligent, c'est faire de bonnes notes, c'est réussir à passer des examens, c'est obtenir un diplôme. Ah ! L'intelligence ! Que n'as-tu pas entendu sur l'importance de l'intelligence ? «Sans intelligence, tu ne peux pas faire des études. Tu auras un métier manuel Tu ne gagneras pas beaucoup d'argent. Tu ne pourras pas posséder une maison, une belle voiture. Tu ne seras pas heureux...» Et tant d'autres sottises du même genre.

En fait, depuis un certain temps déjà, il est question de différents types d'intelligence. Un chercheur américain, Howard Gardner, a développé en 1983 la théorie des intelligences multiples qui a eu un retentissement important dans le monde de l'école, notamment. Gardner considère que chacun possède potentiellement huit formes d'intelligence et que toutes peuvent être développées tout au long de sa vie.

L'intelligence interpersonnelle : c'est l'intelligence qui permet la relation avec les autres. Elle aide à écouter, entendre, comprendre les autres. Elle développe l'empathie. Elle aide à vivre ensemble, à se respecter, à coopérer. Elle permet d'harmoniser les relations, de gérer les difficultés relationnelles, d'accepter les différences de points de vue sans rupture de communication. En fait, elle recouvre l'ensemble des compétences sociales. Professions types : éducateur, enseignant, assistant social, soignant, coach...

L'intelligence intrapersonnelle : c'est la capacité à mieux se connaître pour mieux s'utiliser. Elle comprend l'image de soi, la confiance en soi, la gestion des émotions, la connaissance de soi, le sentiment de connaissances et de compétences. Elle est en lien avec ses besoins, ses envies, ses désirs, ses rêves. Elle permet d'adapter ses comportements aux circonstances et aux événements de la vie. Intelligence qui ouvre des perspectives de développement personnel, donnant accès aux professions épanouissantes, quelles qu'elles soient. Présentation de l'éditeur

Ce livre est le résultat d'un long cheminement de l'enseignant et consultant que je suis. Les adolescents que j'ai rencontrés dans les classes et en situation de coaching individuel (ainsi que par l'intermédiaire de leurs parents et leurs enseignants) me transmettent cet autre message : Cessez de nous mettre l'étiquette «âge bête» ! Nous avons des ressources pour évoluer et grandir ! Reconnaissez notre pouvoir de changement ! Faites-nous confiance ! Aidez-nous plutôt à gérer nos émotions, contrôler nos envies, nos désirs et nos pulsions... pour être davantage responsables.

Dans ce changement de perspective, il y a dans cet ouvrage une cinquantaine de messages, sous forme de SMS, vite lus, avec des commentaires pour chacun et quelques pistes d'application en situations. Ce livre est donc une proposition aux adolescents, mais aussi à tous les adultes qui voudraient écouter leurs émotions pour mieux vivre et surtout pour qu'ils aient la joie de cette découverte : approcher autrement, individuellement et collectivement le monde adolescent.

Philippe Theytaz est enseignant, docteur ès sciences de l'éducation, consultant en relations humaines. Il a fait une formation en psycho-pédagogie et à différentes approches (PNL, Analyse Transactionnelle, Analyse Systémique, Méthode Gordon, CoachingJ. Biographie de l'auteur

Philippe Theytaz, enseignant de formation, consultant, coach, s'est toujours intéressé aux jeunes et aux questions d'éducation. Après, avoir publié plusieurs ouvrages scientifiques ou vulgarisateurs, il a décidé de s'adresser cette fois-ci directement aux ados.

Download and Read Online Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle Philippe Theytaz #ZU1ASY2XFI4

Lire Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle par Philippe Theytaz pour ebook en ligne Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle par Philippe Theytaz Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle par Philippe Theytaz à lire en ligne. Online Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle par Philippe Theytaz ebook Téléchargement PDF Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle par Philippe Theytaz Doc Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle par Philippe Theytaz Mobipocket Ados et bien dans la peau : Tu peux faire que ta vie soit plus belle par Philippe Theytaz Epub

**ZU1ASY2XFI4ZU1ASY2XFI4ZU1ASY2XFI4**