

Manuel d'analyse cognitive des émotions

Théorie et applications

Alain Finkel

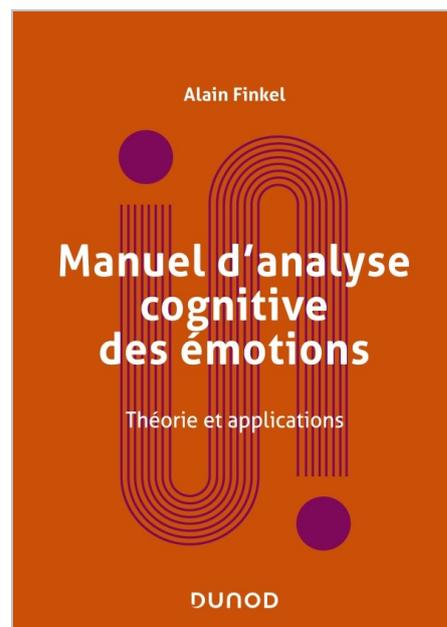
Fruit d'une longue expérience de l'auteur, cet ouvrage présente l'Analyse Cognitive des Émotions (ACE), méthode pour analyser et comprendre les émotions puis éventuellement modifier les représentations « négatives » d'une scène émotionnelle.

L'ACE est avant tout une méthode originale, simple et pratique :

- originale car basée sur des nouveaux modèles tout en étant compatible avec la psychologie scientifique ;
- simple car compréhensible et applicable par tous ;
- pratique car la lecture attentive de ce manuel, couplée aux exercices proposés, permettra d'en acquérir les bases nécessaires à son utilisation.

Rédigé dans un langage clair et pédagogique, ce livre est un véritable outil pour devenir de plus en plus réaliste (sur soi-même et sur les autres), réguler les émotions (les siennes et celles des autres) et donc accroître sa santé psychologique.

Alain FINKEL : Professeur de sciences cognitives à l'ENS Paris-Saclay, membre de l'IUF, chercheur en informatique (modèles et vérification) et en psychologie (modélisation, représentations mentales et émotions). Créateur de l'analyse cognitive et responsable de la formation ACTA (Analyse Cognitive des Techniques d'Apprentissage) de l'ENS Paris-Saclay. Formateur d'enseignants, intervenant dans des Masters RH et de psychologie clinique, il pratique le coaching et la thérapie basés sur l'analyse cognitive.



Prix : 30,00 €
En librairie : 20 avril 2022
Ean 13 : 9782100834365
320 pages

Ce livre est disponible en librairie et sur :
dunod.com