



Ilios Kotsou

Passionné par tout ce qui touche à l'humain, et plus particulièrement par la richesse que donnent à nos vies les émotions, Ilios Kotsou intervient sur les thèmes de l'intelligence émotionnelle, du bonheur, du changement et de la pleine conscience. Formé à l'approche de Palo Alto et à la mindfulness (MBSR et MBCT), il a travaillé pendant plus de quinze ans en tant qu'expert et formateur dans le domaine du management, a été chercheur pendant quatre ans à la Faculté de psychologie de l'UCL.

Doctorant à l'Ulb, il est l'auteur de divers ouvrages sur les émotions et la psychologie positive, il s'intéresse de près aux interactions entre la science fondamentale et la mise en pratique.

Son dernier ouvrage "Eloge de la lucidité" est paru chez Robert Laffont en 2014.

Source : <http://www.emergences.org> - www.ilioskotsou.com

www.ilioskotsou.com

<http://www.facebook.com/kotsou>

<http://www.emergences.org>

Autres ouvrages :

"Se changer, changer le monde"

"Petit cahier d'exercices de pleine conscience"

"Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle"

"Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états"

"Pleine conscience et acceptation : les thérapies de la troisième vague"