

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 du bonheur, du changement et de la pleine conscience (Université Libre de Bruxelles, Louvain School of Management, Université René Descartes - Paris). Titulaire d'un master en sciences du travail et formé à l'approche de Palo Alto, il a travaillé pendant dix ans en tant qu'expert et formateur dans le domaine du management et collabore notamment avec Médecins Sans Frontières. Auteur de divers ouvrages sur les émotions (dernier en date « *Petit cahier d'exercices de pleine conscience* » en 2012) et la psychologie positive (« *Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états* ») il s'intéresse de près aux interactions entre la science fondamentale et la mise en pratique sur le terrain. Il a créé de l'association Emergences (www.emergences-asbl.org) qui a pour mission de vulgariser la science dans les domaines de l'empathie, de l'altruisme et de la pleine conscience et de financer des projets humanitaires.

Publications

- **Kotsou, I.** (2012). *Petit cahier d'exercices de pleine conscience*. Genève: Jouvence.
- **Kotsou, I. & Heeren, A.** (2011). *Pleine conscience et acceptation. Les thérapies de la troisième vague*. Bruxelles: De Boeck.
- **Kotsou, I. & Lesire, C.** (2011). *Psychologie Positive: le Bonheur dans tous ses états*. Genève: Jouvence.
- **Kotsou, I.** (2011). *Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle*. Genève: Jouvence.
- **Kotsou, I.** (2008). *Intelligence émotionnelle et management*. Bruxelles: De Boeck.

