



DE 14h30 - 15h30

## Compétence émotionnelle et capacité décisionnelle

### DESCRIPTIF DE L'ATELIER

La peur de l'expression face à un collectif ou un public, l'anxiété génératrice de procrastination face à une échéance ou, à l'inverse, la puissance de l'enthousiasme ou de la détermination sont parmi les exemples, fort nombreux, qui montrent combien nos états émotionnels influencent le fonctionnement de l'entreprise. La compétence émotionnelle est au cœur de la compétence décisionnelle et au cœur de notre capacité de décision et d'action.

Qu'est-ce qu'une émotion ? Comment nous influence-t-elle ? qu'est-ce que la compétence émotionnelle ? Comment chacun peut-il la développer et avec quels outils ?

Cet atelier propose d'aborder ces questions par la pratique, pratique qui inclura l'expérimentation de techniques d'autoévaluation et de libération émotionnelle ou de gestion du stress, en particulier l'EFT.

### Bénéfices attendus pour les participants :

Comprendre et expérimenter les bases de la compétence émotionnelle : évaluer et qualifier son état émotionnel (notamment le stress), percevoir comment il influe nos décisions et nos comportements, changer son état émotionnel pour clarifier les décisions et les comportements, éviter les pièges de la procrastination ou du surmenage.

### ATELIER DE 27 PARTICIPANTS

#### THEMATIQUE

- Management
- Stratégie
- Gestion de projet
- Développement personnel

#### PRE REQUIS

Tous les publics.

DE 15h30 - 16h30

# Compétence émotionnelle et managériale

## DESCRIPTIF DE L'ATELIER

La peur de l'expression face à un collectif ou un public, l'anxiété génératrice de procrastination face à une échéance ou, à l'inverse, la puissance de l'enthousiasme ou de la détermination sont parmi les exemples, fort nombreux, qui montrent combien nos états émotionnels influencent le fonctionnement de l'entreprise. Parce qu'elle permet un positionnement juste et congruent, la compétence émotionnelle est notamment au cœur de la compétence relationnelle et managériale.

Qu'est-ce qu'une émotion ? Comment nous influence-t-elle ? qu'est-ce que la compétence émotionnelle ? Comment chacun peut-il la développer et avec quels outils ? quels sont les profils et ressorts émotionnels les plus fréquents ?

Cet atelier propose d'aborder ces questions par la pratique, pratique qui inclura l'expérimentation de techniques d'autoévaluation et de libération émotionnelle ou de gestion du stress, en particulier l'EFT.

### **Bénéfices attendus pour les participants :**

Comprendre et expérimenter les bases de la compétence émotionnelle : évaluer et qualifier son état émotionnel (notamment le stress), percevoir comment il influe nos décisions et nos comportements, apprendre à évaluer son interlocuteur, à modifier son état émotionnel pour soutenir un management efficace et juste.

## ATELIER DE 27 PARTICIPANTS

### THEMATIQUE

- Management
- Stratégie
- Gestion de projet
- Développement personnel

### PRE REQUIS

Tous les publics.

### ANIMATRICE

**Guénola Mainguy** exerce en cabinet à Montpellier. Spécialisée en thérapies brèves, elle est praticienne en hypnose et en psychothérapie énergétique (EFT - Matrix Reimprinting - Kardlam). Ancien cadre supérieur de la fonction publique, diplômée en sciences politiques et en économie du développement, Guénola s'est réorientée professionnellement après avoir surmonté, grâce à ces thérapies, les conséquences d'une maladie génétique invalidante cumulée à un burn-out sévère. Au travers de cette expérience vécue, elle a découvert le rôle essentiel de la compétence émotionnelle, que ce soit pour la santé physique et mentale, la performance au travail ou les relations affectives et sociales.

Aux quatre piliers habituellement identifiés de cette compétence - l'identification, la compréhension, la gestion, l'expression des émotions - elle ajoute un cinquième : la transformation émotionnelle, qu'elle estime accessible par chacun.

Outre les consultations et coachings individuels qu'elle dispense, Guénola partage aujourd'hui son expérience de la transformation en animant des ateliers et soins de groupe sur les thématiques de la compétence émotionnelle, mais aussi de la puissance de l'élan et de la joie.

**Guénola Mainguy**

06 85 49 06 21

[guenolamainguytherapie@gmail.com](mailto:guenolamainguytherapie@gmail.com)

[www.guenolamainguy.com](http://www.guenolamainguy.com)