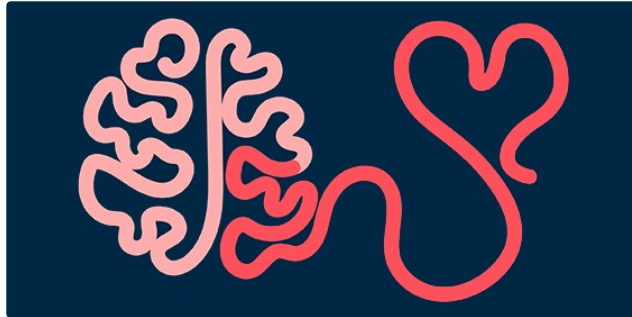


## "L'intelligence émotionnelle"



"L'intelligence émotionnelle"

### La Matinale du mois de février ! "L'intelligence émotionnelle"

C'est **Valerie Thiodet Garcia** qui animera La Matinale du mois de février, autour de **l'Intelligence Emotionnelle !**

**Sophrologue, préparatrice mentale** et coach en **métanature** (technique de coaching par et avec la nature), Valérie est spécialisée dans **l'accompagnement**

**l'Adéenne**, un lieu créé en 2020, pour se **retrouver**, se **repenser**, et **créer** ensemble une **énergie nouvelle**.

Nous aborderons le thème de l'intelligence émotionnelle avec Valérie, qui nous expliquera d'abord **d'où** viennent les émotions, **quelles sont-elles**, pourquoi et comment les **transformer** en intelligence, et l'importance de les **exprimer** à travers une **communication non violente**.

"Vous aurez beau voir les **aptitudes**, si vous n'avez pas **l'attitude** vous réussirez moins bien". Dit-elle !

Qu'il s'agisse de **management** ou de **recrutement** les seules compétences techniques ne suffisent plus. **Collaborateurs et managers** doivent impérativement **développer** des **qualités comportementales** essentielles pour booster leurs **évolutions futures**.

Cet atelier s'adresse à tous, **petits et grands, entrepreneurs, salariés** ou **chefs d'entreprise**...

Nous avons tous des **émotions à gérer** et c'est en **se connaissant mieux** que nous **évoluons aisément** dans notre environnement.

Le petit déjeuner sera offert par l'ACAL, le café Di Costanzo sera offert par Ligardes Brico Elec, pour faire de ce moment de convivialité, un moment riche !

22 février 2024, de 7h45 à 10h

**Ensemble, échangeons sur une des clefs du succès.**

**animer une matinale ou suggérer une thématique**, contactez-nous !