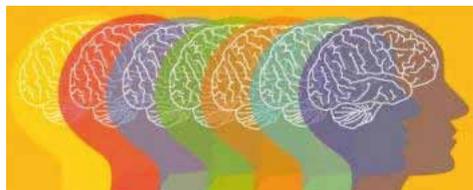


Au programme de la séance de ce soir :
L'intelligence émotionnelle

L'émotion a souvent été perçue comme l'antithèse de la raison mais l'intelligence émotionnelle et intelligence cognitive ne contribuent-elles pas autant l'une que l'autre au niveau intellectuel d'une personne ?



Comprendre nos émotions ainsi que celles des autres, et reconnaître leur importance, est apparu depuis les années 1990 comme une ressource clé pour un nouveau Savoir-Être, Savoir-Coopérer et Savoir-Diriger, par l'Intelligence Émotionnelle.

L'intelligence émotionnelle est définie comme « l'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, l'habileté à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres ».

Cette ressource enrichit les relations, nourrit la motivation et l'engagement, et concourt au succès, à la performance dans tous les domaines.

En effet, les recherches dans les secteurs de la neurologie et de la psychologie montrent que les vertus de l'intelligence émotionnelle s'appliquent aussi bien sur le plan relationnel que sur celui de la réussite professionnelle (clé du succès).

Ces recherches démontrent aussi que l'intelligence émotionnelle est une compétence, et qu'en tant que telle, elle peut être entraînée et développée.

Nos systèmes neurologiques (neuraux) qui gouvernent l'intellect et ceux qui gouvernent les émotions sont distincts mais étroitement interconnectés.

L'intelligence émotionnelle et l'intelligence cognitive contribuent autant l'une que l'autre à l'intelligence générale d'une personne.

Mais nous savons maintenant que l'intelligence émotionnelle fait la différence pour le potentiel de réussite dans la vie, le travail, les relations.

Je vous invite à déployer votre capital émotionnel, à cultiver votre compétence émotionnelle, clé de l'épanouissement individuel et de la résonance collective !

Ce week-end se déroule également la **Fête du Livre du Var 2012** sur la Place d'Armes de Toulon, en présence de très nombreux auteurs venus du Var et d'ailleurs, parmi lesquels, Sayed Kashua, lauréat du Prix des Lecteurs 2012. Le Président de l'association, Philippe Granarolo, y présentera également ses livres au stand 3.



dernière séance



Pour sa première apparition au Café Philo de La Garde, Laurence Vanin-Verna a séduit le public.

Décryptant les uns après les autres tous les symboles du « Petit Prince » de Saint-Exupéry, la philosophe et directrice de collections a manifesté une maîtrise peu commune, parlant sans la moindre note pendant trois quarts d'heure, et répondant avec autant de maîtrise à toutes les questions qui ont jailli de la salle.

Nul doute que Laurence deviendra une invitée régulière de notre association.

prochaine séance

Vendredi 21 décembre 2012

De Copernic à la « fin du monde »

Joël Thibault
Historien de l'astronomie



Psychologue,
Coach d'entreprises

intervenante : **Valérie Unite**

Valérie Giovannetti - Unite vit dans le sud de la France et à Londres. Parfaitement bilingue, elle a exercé en tant qu'Expert en Écritures auprès des Tribunaux, et depuis plus de 20 ans elle intervient dans le Conseil en Ressources Humaines : Coaching par la PNL et l'Intelligence Emotionnelle pour des entreprises multinationales ou des particuliers, recrutement, évaluation de potentiels et des talents, et Développement personnel/Leadership.

Elle exerce en même temps son activité d'Hypnothérapeute Ericskonnienne dans les relations d'aide et de développement personnel. Elle animera ce soir pour la première fois une séance du Café Philo La Garde.