



# La gestion des émotions

Dominique MONAMI

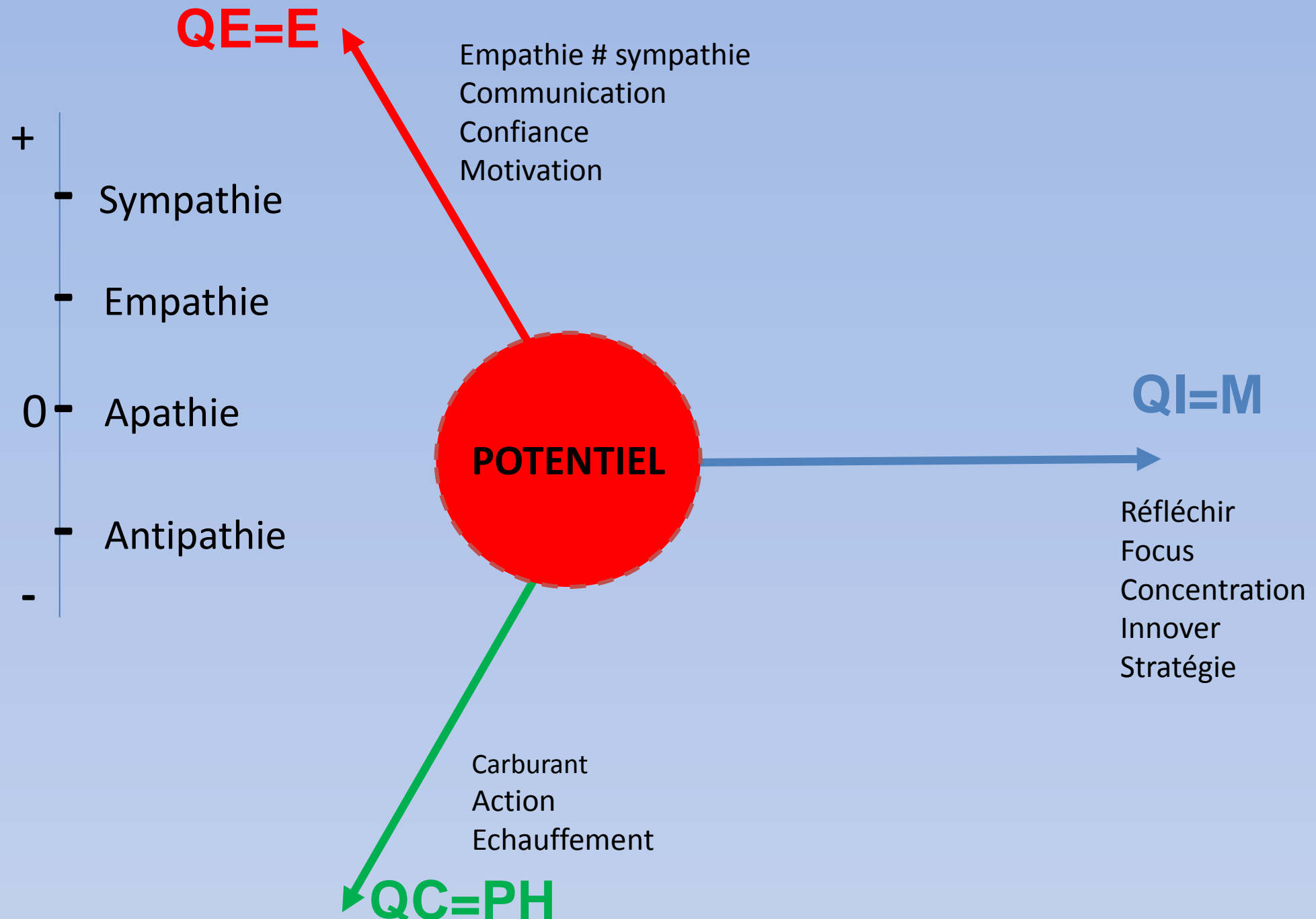
Mars 2015



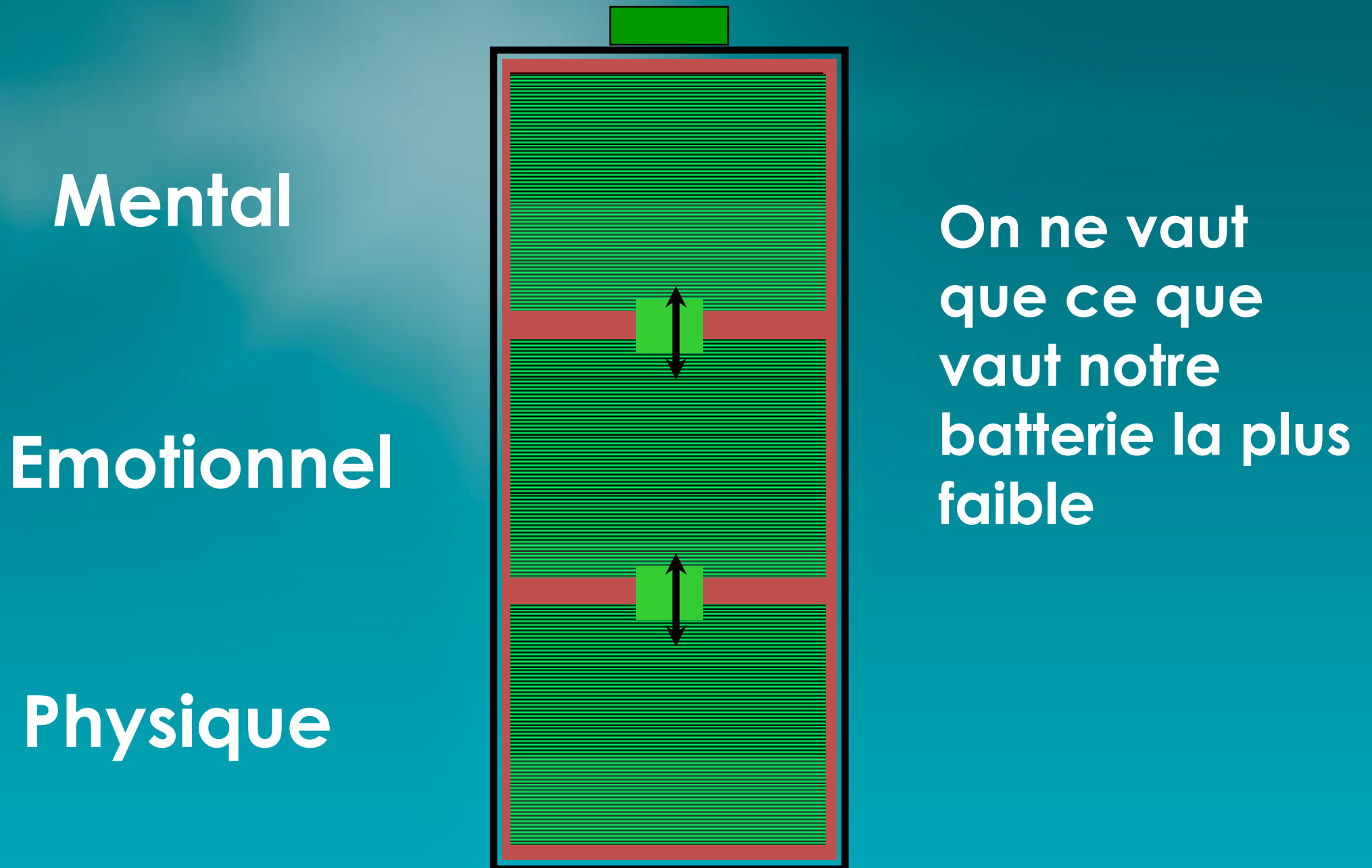
We coach. You grow.

[Dominique.monami@telenet.be](mailto:Dominique.monami@telenet.be)

# Le développement individuel : QI-QE-QC

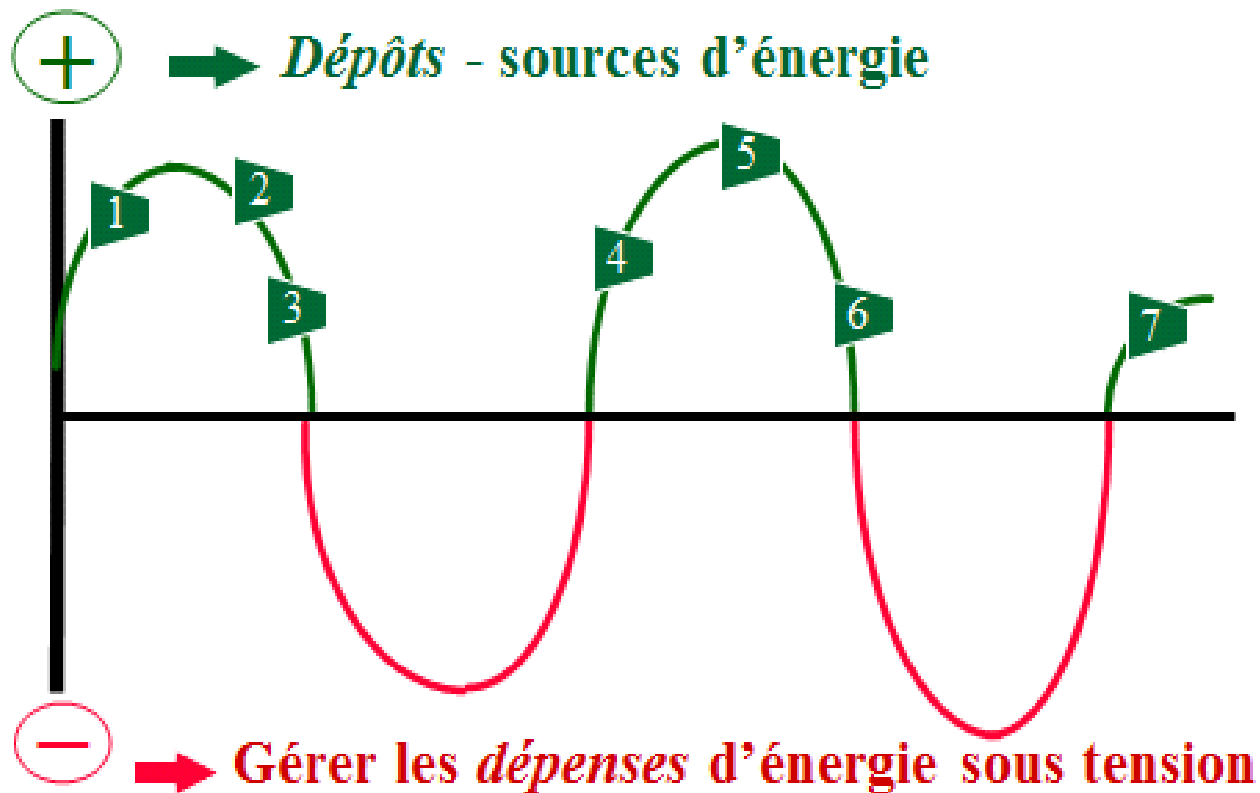


# Trois batteries en interaction



# L'oscillation vitale – 7 sources d'énergie

## 3. L'oscillation vitale : décharge - recharge



1. Sommeil

2. Nutrition

3. Exercice physique

4. Contacts sociaux

5. Loisirs (actifs ou passifs)

6. Satisfactions mentales

7. Rire

# Les 6 ingrédients d'une équipe performante



## Ingrédients spécifiques (individuel)

4. Rôle

5. Motivation

6. Talent

## Ingrédients collectifs (commun)

1. Objectif commun

2. Règles

3. Confiance mutuelle