

VARIZE A4 : le péage du futur équipé des dernières technologies



Vendredi 21 septembre 2018

LE JOURNAL DE SAINT-AVOLD

VÉRANDAS - PERGOLAS - STORES
LE CONFORT À LA PORTÉE DE TOUS
DEPUIS PLUS DE 30 ANS
DEVIS GRATUITS ET DÉPLACEMENT
DE NOS CONSEILLERS TECHNIQUES

GRAULU
FABRICANT LORRAIN

Zone commerciale Forbach Sud - 03 87 13 17 48 - www.graualu.com



Au lycée, on apprend à gérer ses émotions

SAINT-AVOLD

Corinne Nowak est intervenue auprès des BTS du lycée Poncelet pour leur apprendre à gérer leurs émotions. Il s'agit avant tout de leur faire comprendre l'impact extérieur que chacun envoie sur le monde. Photo RL > PAGE 5

(((ALERTE INFO)))

Vous êtes témoin
d'un événement,
vous avez une info ?



contactez le

0 800 082 203

Service & appel
gratuits

ou par mail à : lrifilrouge@republicain-lorrain.fr

Ambrosini
Le savoir-faire maison

Sanitaire - Carrelage - Pierres - Décoration - Bricolage



Ligne & Matière
Concept habitat

Vente et travaux carrelage, sanitaire, parquet bois, stratifié, vinyl...

**La rentrée Ambrosini
PETITS PRIX
sur carrelages**

GRANDS et TRÈS GRANDS formats
qualité pleine masse

Exemples:
- 120 x 120 cm rectifié **44€/m²**
- 120 x 240 cm rectifié **52€/m²**
- Normes NF UPEC
90 x 90 cm **32€/m²**
- 90 x 90 cm rectifié lappato **44€/m²**



66, rue des Généraux Almayer SAINT-AVOLD - Tél. 03 87 92 02 05
Horaires : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h • mail : contact@ambrosini.fr



SAINT-AVOLD *Au lycée Poncelet*

Gérer ses émotions, cela s'apprend aussi

Corinne Nowak est intervenue auprès des BTS du lycée Poncelet pour leur apprendre à gérer leurs émotions. Il s'agit avant tout de leur faire comprendre l'impact extérieur que chacun envoie sur le monde.

Citer l'auteur britannique Conan Doyle à travers une phrase de son héros Sherlock Holmes n'est pas banal. « J'ai appris à me rendre compte de ce que je perçois », dit le célèbre détective, dans une de ses improbables enquêtes. C'est par cette citation que Corinne Nowak a conclu son intervention auprès des élèves de BTS management des unités commerciales du lycée Poncelet (Muc). La dame intervenait pour la première fois au Poncelet, elle est formatrice dans l'intelligence émotionnelle, elle est basée à Sarrebruck et a ouvert un bureau sur Forbach.

■ Tout savoir sur les mimiques

« Je fais tout pour que l'intelligence émotionnelle soit reconnue comme une matière à part entière », fait savoir Corinne, qui développe son

concept sous l'appellation « Balance émotionnelle ». « J'apprends aux gens à gérer leurs émotions, je travaille beaucoup sur les blocages, les peurs et les inhibitions », ajoute-elle, ravie d'avoir capté l'attention des étudiants. « Il s'agit avant tout de faire comprendre l'impact extérieur que chacun envoie sur le monde. Il s'agit de mieux se connaître soi-même et mieux comprendre les mimiques qui apparaissent sur le visage, en général quand on est en état de stress ». C'est vrai en tout type de situation : lors d'un entretien d'embauche, lors d'une interview, quand on doit s'adresser à un public...

Corinne Nowak, vidéos à l'appui, a insisté pour dire qu'il fallait bien différencier l'observation et l'interprétation. « La mimique ne nous dit jamais pourquoi une émotion se manifeste », précise la spécialiste. Elle a notamment cité l'exemple de l'ancien président américain Barack Obama, qui lève les sourcils dès qu'il évoque une question importante.

■ Savoir comment chacun se sent

« On parle très peu d'une question



Corinne Nowak a su captiver son auditoire avec un thème qui touche tout le monde : le fait que les émotions prennent souvent le dessus. Photo RL

importante : comment une personne se sent et de ce dont elle a besoin, les personnes qui se sentent compri-

ses vont pouvoir mieux dialoguer », observe également Corinne Nowak, coach qui s'intéresse depuis long-

temps à tout ce qui touche aux relations humaines.

Ph. C.