

# LA GAZETTE DE TEMP'Ô COACHING

LE BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL

10È EDITION : FÉVRIER 2024



## Le pouvoir des émotions !

En ce mois de carnaval, il est souvent facile de se cacher derrière un masque pour éviter de dévoiler ce qu'on ressent et laisser parler ses émotions. Beaucoup d'entre nous accumulent des comportements d'évitement ou de répression conscients ou inconscients qui nous empêchent de ressentir les émotions négatives et les positives. Pourquoi les écouter ? "si je ne porte pas une attention à mes émotions, ce sont elles qui m'emporteront". Les émotions sont un signal d'alarme, au service de mes propres besoins. Comment reconnaître une émotion quand elle est là ? Comment l'accepter et la ressentir sans la juger ? Qu'exprime t'elle ? Que provoque t'elle en moi ? Quelles sont ses réactions physiques avant de la laisser partir

Prendre un moment concret pour s'arrêter et penser permet d'être plus conscient de sa situation dans notre quotidien. L'idée n'est pas de combattre les émotions mais de les identifier, les reconnaître, les appréhender et les laisser nous traverser. On ne gère pas une émotion, mais on crée les conditions dans son quotidien pour les accueillir et avancer avec l'apprentissage qu'elles viennent nous donner. Se connecter à ses émotions revient à être à l'écoute de soi, de son corps et de ses sensations avec leurs lots d'expressions et de symptômes parfois désagréables (sueur, tachycardie, tremblements...). Comment mettre en place un équilibre émotionnel ? Ce cheminement peut parfois prendre du temps et il peut être parfois intéressant de se faire accompagner pour aller travailler sur ses croyances, ses blocages ou les schémas limitants qui nous empêchent d'avancer.

En ce mois, du carnaval, comment allez-vous ? Qu'expriment vos émotions de l'instant ?

Me concernant, je suis en joie et je tiens à vous présenter quelques retours de témoignages de personnes qui ont suivi les accompagnements de Temp'Ô Coaching

GRÂCE À SON ÉCOUTE, À SA BIENVEILLANCE, À SA GENTILLESSE, À SES CONSEILS, À SON SOUTIEN, À SON DYNAMISME ET AU TEMPS QU'ELLE M'A ACCORDÉ, MAGALI M'A AIDÉ À ÉVOLUER POSITIVEMENT DURANT CES QUELQUES MOIS QUI ONT ÉTÉ DIFFICILES POUR MOI MERCI À TOI ET À L'ACCOMPAGNEMENT QUE TU PROPOSES !"

"J'AI EU LA CHANCE DE PARTICIPER À UNE SÉANCE DE COACHING AVEC MAGALI ET QUEL BIEN ÇA M'A FAIT ! NOUS AVONS TRAVAILLÉ SUR MES PEURS ET INSÉCURITÉS DANS LE LANCEMENT DE MON ACTIVITÉ D'ENTREPRENEUSE. GRÂCE À SA BIENVEILLANCE ET SA COMPRÉHENSION HOLISTIQUE, NOUS AVONS TROUVÉ MES BLOCAGES ET JE ME SENS BEAUCOUP PLUS SEREINE POUR LA SUITE DE MON AVENTURE PROFESSIONNELLE. MERCI ENCORE, JE CONTINUERAI LES SÉANCES SANS HÉSITER !"

UN GRAND GRAND MERCI MAGALI POUR M'AVOIR AIDÉE À TRAVERSER UNE DES PLUS SOMBRES PÉRIODES DE MA VIE. TU AS SU ME GUIDER, ME CONSEILLER ET M'AMENER À FAIRE MES PROPRES CHOIX. TON ÉCOUTE, TA BIENVEILLANCE, TON ENTHOUSIASME COMMUNICATIF, TON DYNAMISME ET TON PROFESSIONNALISME M'ONT PERMIS D'AVANCER, BIEN AU-DELÀ DE MES ESPÉRANCES (ET PEUT-ÊTRE MÊME AU-DELÀ DES TIENNES ? 😊). LE TEMPS A FAIT LE RESTE. JE N'HÉSITERAI PAS À REFAIRE APPEL À TOI SI J'EN RESSENS À NOUVEAU LE BESOIN. UNE JOIE ET UN BONHEUR D'AVOIR CROISÉ TA ROUTE. MERCI.

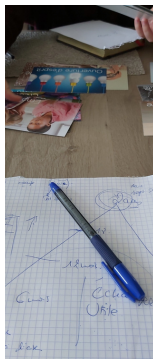
J'AI EU LA CHANCE CROISER LA ROUTE DE MAGALI LORS DE SÉANCES "PAUSES ÉCHANGES" SUR LE THÈME DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL. SA DYNAMIQUE POSITIVE, SA BIENVEILLANCE ET SA QUALITÉ D'ÉCOUTE M'ONT AIDÉ SANS CONTESTE À TROUVER MES PROPRES RESSOURCES ET MON CHEMIN EN CES MOMENTS ÉPROUVANTS. MERCI !"

# Qui est Magali de Temp'Ô Coaching ?

J'ai un super pouvoir "celui de libérer les maux et les incertitudes par les mots". J'accompagne autrui vers le mieux être dans un objectif de reprise de confiance en lui. J'ai une expérience de trente ans dans l'accompagnement humain, en tant que travailleur social. Animée par les relations interpersonnelles, je crois en la nature humaine. Je dispose de pré-requis, d'expériences de terrain et de formations complémentaires qui me valent une légitimité en tant que Consultante, Coach en Santé mentale et bien être émotionnel.

## COMMENT SUIS-JE DEVENUE CONSULTANTE SANTE MENTALE ET BIEN ÊTRE EMOTIONNEL ?

C'est en toute simplicité que ma reconversion professionnelle s'est engagée. La pression institutionnelle, la perte de sens m'ont enseveli ces quinze dernières années. J'ai vécu un épuisement professionnel, burn out et me suis doucement relevée, pour reprendre le pouvoir de mes envies. J'ai fait des formations certifiantes (Coaching professionnel et d'épanouissement personnel) et qualifiantes de management (CAFERUIS) pour accueillir les fonctions RH et légitimer mon action de consultante en qualité de vie au travail en entreprises. En cours de carrière, j'ai pu appuyer mon expertise dans les domaines de la santé mentale, la crise suicidaire, le mal être des adolescents, des aidants familiaux....



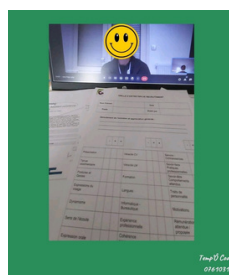
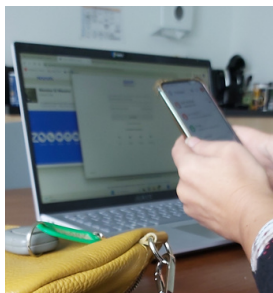
### Accompagnement des particuliers jeunes et adultes en individuel ou en ateliers :

- Rechercher un sens à sa vie, se faire confiance et Oser le changement !

Je propose un accompagnement personnalisé où je prends le temps d'écouter les personnes en mal de soi. L'intérêt étant que chacun puisse retrouver un équilibre pour son bien être mental et psychologique. La personne ne restera pas seule face à sa détresse. Elle aura le bénéfice de pouvoir l'exprimer et dépasser les freins en trouvant des solutions adaptées à son état du moment.

### Thématiques travaillées :

- Accueil des émotions
- Estime et confiance en soi
- Gestion du stress,
- Gestion du temps
- Communication CNV
- Prévenir les risques psychosociaux
- Prévenir et agir contre le mal être professionnel
- Accompagnement au changement



### Interventions en entreprises :

- Régulation d'équipes ou médiation pour libérer la parole, aider à identifier les non-dits et restaurer une communication sereine et constructive au sein de l'équipe
- Formations autour de la communication positive et non violente pour gérer les conflits, expérimenter un entretien professionnel.
- Formations et conférences sur la prévention des risques psychosociaux, la prévention de l'usure professionnelle, l'affirmation de soi et l'accueil des émotions.

### Thématiques travaillées :

- Renforcer la communication pour optimiser la coopération interpersonnelle
- Identifier ses qualités et ses compétences
- Estime et confiance en soi
- Apaiser sa charge émotionnelle et mentale pour comprendre et éviter l'épuisement
- Organisation personnelle efficace au quotidien
- Gestion du temps et du stress au quotidien



**Vous souhaitez que l'on se rencontre et que l'on échange ?**

Magali DENIAUD, Consultante en santé mentale et bien être émotionnel  
Intervenante en qualité de vie en entreprises



Temp'Ô Coaching  
coaching.tempo@gmail.com



07 61 03 19 02