



TRUCS AU CUBE



Louise Manuri  
Présidente

## BULLETIN FÉVRIER 2015

### MANURI • FORMATION

Le facteur humain<sup>3</sup>

Nous sommes heureux de vous offrir la 92e édition de notre bulletin électronique mensuel «Trucs au cube» qui traite de trucs, de conseils et d'informations sur la gestion du temps, la gestion du stress, l'intelligence émotionnelle et les communications interpersonnelles. Également, nous vous rappelons, à la fin de notre bulletin, les formations à venir au cours des prochaines semaines. Bonne lecture!

## LES NOUVELLES

Février 2015

C'est avec grand plaisir que nous vous annonçons le lancement du *Hors Série 2015*, notre événement annuel pour les secrétaires et adjointes, qui a lieu dans le cadre de la Semaine internationale des secrétaires. Il se tiendra le 22 avril à Montréal et le 20 avril à Québec.

Si vous désirez recevoir plus de détails concernant cette journée de formation, nous vous invitons à consulter notre site Internet à l'adresse suivante: [www.manuriformation.com/horsserie.html](http://www.manuriformation.com/horsserie.html)  
Les places de cet événement sont limitées. Ne tardez donc pas à vous inscrire.

Au plaisir de vous accueillir!

Louise Manuri





Nous avons tous des tâches difficiles à réaliser au travail et dans notre vie personnelle. Il peut s'agir de régler un conflit avec un collègue, de lancer un nouveau produit, de réduire les dépenses, d'acheter une automobile, de choisir un service de garde pour les enfants ou de planifier des vacances en famille.

Selon une étude faite en 2011 par deux professeurs de marketing, Manoj Thomas de l'Université Cornell et Claire I. Tsai de l'Université de Toronto, il existerait un truc simple et efficace pour nous faciliter la vie dans ces tâches complexes. Il

suffirait de prendre un léger recul physique pour que soudainement la difficulté ressentie par rapport à ces tâches disparaisse.

Dans cette étude, intitulée « Psychological Distance and Subjective Experience : How Distancing Reduces the Feeling of Difficulty », M. Thomas et Mme Tsai ont demandé à une centaine d'étudiants de lire à haute voix des séries de mots complexes apparaissant à l'ordinateur. Tous les étudiants devaient le faire en restant le dos bien appuyé au dossier du fauteuil. Parfois, le dossier était incliné vers l'avant (ce qui rapprochait le visage de l'écran), d'autres fois, le dossier était incliné vers l'arrière (ce qui éloignait le visage de l'écran).

Les résultats ont été impressionnants. Les étudiants qui étaient penchés vers l'arrière, pour conserver une distance de 38,8 pouces entre leurs yeux et leur écran d'ordinateur, ont trouvé plus facile la prononciation des mots complexes, comparativement à ceux qui étaient penchés vers l'avant et dont les yeux restaient à 12,5 pouces de l'écran.

Pourquoi? Les auteurs expliquent que l'augmentation de la distance physique devant une tâche complexe augmente aussi la distance psychologique et nous permet de percevoir la tâche comme étant moins difficile. C'est comme si l'esprit interprétait que la tâche vue d'une distance plus grande était plus facile.

Les auteurs nous invitent aussi à considérer d'autres façons de créer une distance psychologique par rapport à nos difficultés, comme adopter le point de vue d'une autre personne ou nous imaginer prendre une décision pour un futur lointain.

De plus, les résultats de l'étude ont permis de constater que les étudiants qui bénéficiaient d'une plus grande distance par rapport à leur écran d'ordinateur ressentaient également beaucoup moins d'anxiété que les autres à l'égard d'une tâche complexe.

Ainsi, la prochaine fois que vous serez confronté à une tâche ardue ou à une décision délicate, prenez du recul! Vous constaterez que non seulement vous percevez la tâche comme étant plus facile à réaliser mais que vous êtes également moins anxieux.

Sur ce, je vous souhaite une belle continuation et au plaisir de vous retrouver en mars pour le prochain bulletin.

# PROCHAINES SESSIONS PUBLIQUES DE FORMATION

Hiver / Printemps 2015\*

-  **Communiquer sans conflits avec l'Analyse transactionnelle**  
Montréal : 13 mai 2015  
Québec : 11 mai 2015
-  **Cultiver l'optimisme au travail**  
Montréal : 10 mars 2015  
Québec : 12 mars 2015
-  **Formation pour secrétaires et adjoints(es) -  
Secondar votre gestionnaire : une priorité!**  
Montréal : 26-27 mai 2015  
Québec : 2-3 juin 2015
-  **Hors Série 2015**  
Montréal : 22 avril 2015  
Québec : 20 avril 2015
-  **La gestion des clients difficiles**  
Montréal : 24 mars 2015  
Québec : 26 mars 2015
-  **La gestion du temps et des priorités**  
Montréal : 14 mai 2015  
Québec : 12 mai 2015
-  **La gestion efficace des courriels**  
Montréal : 30 mars 2015  
Québec : 1er avril 2015
-  **Le service à la clientèle**  
Montréal : 30 avril 2015  
Québec : 28 avril 2015
-  **L'intelligence émotionnelle au travail**  
Montréal : 17 mars 2015  
Québec : 19 mars 2015

**\* Ces formations peuvent également se donner en entreprise.**

## Pour informations et inscriptions :

Téléphone : 514 257-7680    Sans frais : 1 866 257-7680

Courriel : [info@manuriformation.com](mailto:info@manuriformation.com)

**INSCRIPTIONS EN LIGNE**

[www.manuriformation.com](http://www.manuriformation.com)