

TRUCS AU CUBE



Louise Manuri
Présidente

BULLETIN JANVIER 2015

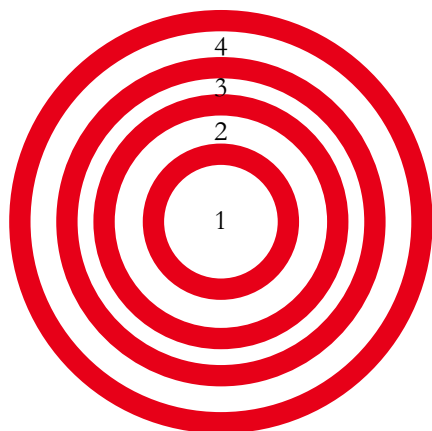
MANURI • FORMATION

Le facteur humain³

Nous sommes heureux de vous offrir la 91e 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!

BULLETIN : LA HAUTE QUALITÉ RELATIONNELLE

Par Louise Manuri



Les cercles CQR

Nous avons tous des relations interpersonnelles de qualité à entretenir au travail et dans notre vie personnelle. Christophe Médiçi, dans son livre *La Haute Qualité Relationnelle*, mentionne qu'il y a sept ingrédients indispensables pour développer des relations mutuellement enrichissantes avec les autres.

Les cercles de qualité relationnelle (CQR)

L'auteur nous invite d'abord à dresser un portrait de tous les gens avec qui nous transigeons à l'aide des quatre cercles de la photo ci-contre. Ces cercles représentent nos cercles de qualité relationnelle (CQR).

L'idée de ces cercles démontre que nous tissons trois types de liens dans nos vies respectives, différents par leur intensité et par leur importance : des liens forts, des liens moyens et des liens faibles.

1. Le cercle du centre est composé des êtres avec qui nous tissons des liens forts d'amour et d'amitié et avec qui nous nous sentons les plus proches. On le nomme « cercle de tendresse ». Vous y inscrivez ainsi les gens qui font partie de votre vie intime : conjoint, enfants, parents, amis, etc. Ils sont importants pour votre équilibre.
2. Le deuxième cercle est composé des copains et des copines que nous aimons bien, mais qui ne sont pas des amis. Nous avons tissé avec eux des relations de sympathie et des liens de moyenne intensité. On le nomme « cercle de bonne entente ».
3. Le troisième cercle est composé des individus que nous sommes tenus de côtoyer au quotidien, que nous ne choisissons pas de fréquenter et avec qui nous tissons de faibles liens. On parle ici de collègues de travail, de membres d'une classe, d'un groupe quelconque, par exemple d'une activité extraprofessionnelle que nous pratiquons. À la différence de ceux composant les deux premiers cercles, leur présence nous est imposée. On l'appelle « cercle des relations imposées ».
4. Le quatrième cercle, enfin, est le « cercle des mini-relations ». Au quotidien, il nous arrive à tous de parler à notre boucher, à notre boulanger, à notre marchand de journaux. Ce sont là de micro-relations, mais elles existent et influent parfois sur notre moral et sur le déroulement de notre journée.

Ces liens que nous avons tissés au fil du temps, représentés par les quatre cercles, constituent notre constellation relationnelle. Elle est unique, dans la mesure où elle nous est propre. On recommande de la réactualiser chaque année en vue de faire le point.

Le journal d'écologie relationnelle

Pour bâtir au fil du temps des relations mutuellement enrichissantes avec notre constellation relationnelle, l'auteur nous suggère d'écrire chaque jour, dans un journal, nos comportements et nos observations concernant notre cheminement vers une haute qualité relationnelle.

Les sept ingrédients d'une haute qualité relationnelle – SAGREER

Sept ingrédients sont essentiels pour développer une haute qualité relationnelle avec notre entourage au travail et dans notre vie personnelle. Ce sont ces ingrédients qui installent une ambiance calme, sereine et tranquille.

Ces sept ingrédients se dessinent comme suit : **souplesse, accueil, gentillesse, respect, empathie, expressivité et capacité de réguler**. En prenant la première lettre de chacun de ces sept ingrédients, cela forme le mot « SAGREER ». Voici une brève description de chacun de ces sept ingrédients.

Souplesse : être ouvert aux situations nouvelles et aux propositions des autres – nous entraîner à la logique du pourquoi pas? – élever notre seuil de tolérance : par exemple, si vous êtes une personne calme et que vous aimez les échanges pondérés, exercez-vous à supporter les excès d'expression d'une personne extravertie lorsque vous êtes en sa présence.

Accueil : accueillir les autres à leur arrivée – vivre des relations individualisées avec les gens – avoir des relations face à face – prendre en considération les diverses demandes au quotidien qui passent par de petites attentions; par exemple, répondre à quelqu'un qui nous demande son chemin, donner l'heure – faire sentir à l'autre qu'il existe pour nous; par exemple, tenir une porte dans un endroit public, nous pousser si quelqu'un vient s'asseoir près de nous dans l'autobus ou le métro, écouter une personne qui veut échanger deux minutes.

Gentillesse : envoyer des messages positifs aux autres – complimenter autrui – rendre service – troquer notre savoir-faire; tout le monde n’a pas les mêmes talents – nous souhaiter mutuellement bonne fête – rendre de menus services aux personnes croisées dans le quotidien, et de bon cœur.

Respect : respecter les besoins, le rythme et l’espace personnel des autres – respecter les points de vue exprimés par les autres même si nous ne les partageons pas.

Empathie : écouter l’autre – comprendre ses points de vue, ses émotions, ses besoins – exprimer notre bienveillance à son égard.

Expressivité : affirmer notre position, notre point de vue, notre vision, nos valeurs, nos croyances – formuler nos demandes.









Capacité de réguler : gérer les conflits – éliminer les malentendus qui s’installent entre deux personnes à cause de propos « mal entendus ».

Au travail, l’importance d’établir une haute qualité de relations avec les clients, les gestionnaires, les membres de notre équipe et les collègues n’est plus à démontrer. Le SAGREER se veut une corde à notre arc pour créer un impact positif auprès de nos relations professionnelles et pour développer des relations durables.

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

PROCHAINES SESSIONS PUBLIQUES DE FORMATION

Hiver / Printemps 2015*

-  **Communiquer sans conflits avec l'Analyse transactionnelle**
Montréal : 20 février 2015
Québec : 19 février 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 : 10-11 février 2015
Québec : 17-18 février 2015
-  **La gestion des clients difficiles**
Montréal : 24 mars 2015
Québec : 26 mars 2015
-  **La gestion du temps et des priorités**
Montréal : 3 février 2015
Québec : 5 février 2015
-  **La gestion efficace des courriels**
Montréal : 30 mars 2015
Québec : 1er avril 2015
-  **Le service à la clientèle**
Montréal : 25 février 2015
Québec : 23 février 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

INSCRIPTIONS EN LIGNE

www.manuriformation.com