

TRUCS AU CUBE



Louise Manuri  
Présidente

**BULLETIN SEPTEMBRE 2012**

## MANURI • FORMATION

Le facteur humain<sup>3</sup>

Nous sommes heureux de vous offrir la 66e 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 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

Septembre 2012

C'est avec tristesse que je vous annonce que, après 5 ½ ans de loyaux services, Maria Manuri, responsable des opérations chez nous, nous quittera le 21 septembre pour aller vaquer à d'autres occupations.

Je suis certaine que vous vous joindrez à moi, chers clients, pour la remercier de son si grand dévouement. Maria épousait totalement la valeur la plus importante de l'entreprise, soit celle de tout mettre en œuvre pour vous offrir un service à la clientèle hors pair.

Son rire éclatant, sa joie de vivre, sa passion inégalée pour son travail et sa grande efficacité nous manqueront, et nous lui souhaitons la meilleure des chances dans tout ce qu'elle entreprendra.

Bon succès, Maria!

Louise Manuri et toute l'équipe





« Lorsque les gens travaillent dans un état d'esprit positif, les recherches montrent une amélioration de la performance sur presque tous les plans – productivité, créativité, investissement. » C'est ce que révèle *Shawn Achor* dans son article « L'intelligence positive » paru dans la revue *Premium* de l'été 2012.

Chercheur et conférencier sur le lien entre le bonheur des employés et leur réussite, l'auteur mentionne qu'il a observé dans 48 pays que « chaque résultat opérationnel est amélioré lorsque l'esprit de l'employé est positif ».

Il s'est donc penché sur deux grands moyens pour aider les employés à augmenter leur niveau de bonheur au travail : développer de nouvelles habitudes de vie au travail et changer sa perception du stress.

## **Développer de nouvelles habitudes de vie au travail**

D'abord l'auteur a voulu réfuter une idée fausement répandue, à savoir que notre bagage génétique et notre environnement déterminent notre degré de bonheur. Ces deux facteurs ont un impact certes. Cependant le sentiment de bonheur général de chacun est étonnamment malléable. En effet, le cerveau a cette capacité de se modifier et de se reconfigurer à mesure que nous développons de nouvelles habitudes.

Cinq habitudes peuvent produire un effet durable sur un état d'esprit positif. L'auteur suggère de choisir un exercice parmi les cinq suivants et de l'exécuter chaque jour pendant trois semaines :

- . Noter trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- . Écrire un message positif à une personne de votre réseau de soutien social.
- . Méditer à votre bureau pendant deux minutes.
- . Faire de l'exercice pendant dix minutes.
- . Prendre deux minutes pour décrire dans un journal l'expérience la plus importante que vous avez vécue au cours des 24 dernières heures.

Les études démontrent que, parmi tous ces gestes, ce sont ceux qui sont orientés vers les autres qui auraient le plus d'impact sur le bonheur : par exemple écrire un message positif à une personne de son réseau social, aider ses collègues, inviter des collègues à dîner, souligner un anniversaire, etc.

Quatre mois après la fin de l'exercice choisi pendant trois semaines, l'auteur a mesuré le pointage moyen des participants sur l'échelle de la satisfaction dans la vie – un paramètre largement reconnu comme l'un des plus importants indicateurs de productivité et de bonheur au travail. Le pointage est passé de 22,96 avant le programme à 27,23 quatre mois plus tard sur une échelle de 35 points, une hausse significative, selon l'auteur. Ainsi un seul exercice rapide chaque jour a été suffisant pour aider

ces personnes à se maintenir dans un état de plus grand bonheur quatre mois après la fin du programme d'exercice. Le bonheur était devenu une habitude.

### **Changer sa perception du stress**

Outre les nouvelles habitudes de vie au travail, notre perception du stress représenterait un autre facteur d'influence sur notre bonheur au travail. Pour ramener notre esprit à penser de façon positive et productive lorsque nous sommes stressé, il est bon de se rappeler que le stress a son bon côté. Par exemple, l'auteur a demandé à des cadres d'énumérer les cinq expériences qui les avaient le plus transformés. La plupart des expériences décrites étaient pourtant très stressantes. On voit ainsi que le stress n'est pas seulement un obstacle à la croissance mais qu'il peut aussi en être le moteur.









Lorsque vous êtes stressé, essayez cet exercice. Dressez une liste des facteurs de stress que vous ressentez. Répartissez-les en deux groupes : ceux que vous pouvez maîtriser (comme un projet) et ceux qui sont indépendants de votre volonté (comme un changement d'orientation de l'entreprise). Choisissez une situation stressante que vous pouvez maîtriser et pensez à une petite mesure concrète que vous pouvez prendre pour réduire le stress.

Cultiver son esprit à penser de façon positive est bon pour l'employé certes mais aussi pour l'entreprise qui, selon les recherches, bénéficiera d'une clientèle nettement plus satisfaite et de bénéfices accrus.

Sur ce, je vous souhaite un très beau mois de septembre et au plaisir de vous retrouver en octobre pour le prochain bulletin.

# PROCHAINES SESSIONS PUBLIQUES DE FORMATION

Automne 2012\*

-  **Communiquer sans conflits avec l'Analyse transactionnelle**  
Montréal : 23 octobre 12  
Québec : 16 octobre 12
-  **Formation pour secrétaires et adjointes : Seconder son patron : une priorité!**  
Montréal : 25 et 26 octobre 12  
Québec : 22 et 23 octobre 12
-  **Gérer son personnel avec succès**  
Montréal : 13 et 14 novembre 12  
Québec : 6 et 7 novembre 12
-  **La gestion des clients difficiles**  
Montréal : 27 novembre 12  
Québec : 29 novembre 12
-  **La gestion du stress par la cohérence cardiaque**  
Montréal : 18 septembre 12  
Québec : 20 septembre 12
-  **La gestion du temps et des priorités**  
Montréal : 25 septembre 12  
Québec : 27 septembre 12
-  **La prise de notes rapide et intelligente pour un compte rendu/procès-verbal efficace**  
Montréal : 30 octobre 12  
Québec : 1er novembre 12
-  **L'art de la prise de décision: entre raison et intuition**  
Montréal : 21 novembre 12  
Québec : 28 novembre 12
-  **Le service à la clientèle**  
Montréal : 2 octobre 12  
Québec : 4 octobre 12
-  **L'intelligence émotionnelle au travail**  
Montréal : 10 octobre 12  
Québec : 11 octobre 12

**\* 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)