



ASSOCIATION DE LA
CONSTRUCTION DU QUÉBEC

Benoit Chalifoux

Contenu détaillé de la conférence

Introduction

Nos émotions pour mieux nous comprendre

Partie 1 : Les bases des habiletés relationnelles

Notre attitude comme point de départ

Notre curiosité comme vecteur de changement

Partie 2 : Le coffre à outils des habiletés relationnelles

L'autodiscipline : reflet de la relation avec soi

L'automotivation : en quête d'un sens à donner à nos actions

La communication efficace : savoir écouter d'abord

L'empathie : pour comprendre l'autre et entrer en relation avec lui

Partie 3 : La finalité du développement relationnel

Entretenir son réseau social

Contribuer au bonheur et à la santé

Conclusion

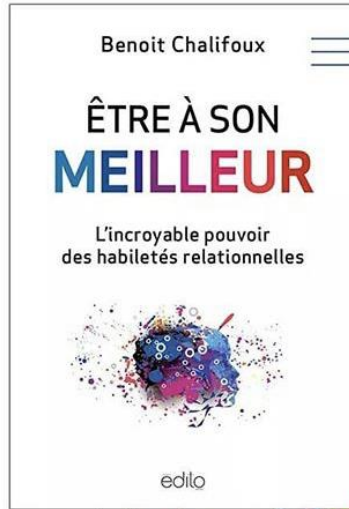
Qui suis-je?



Enseignant



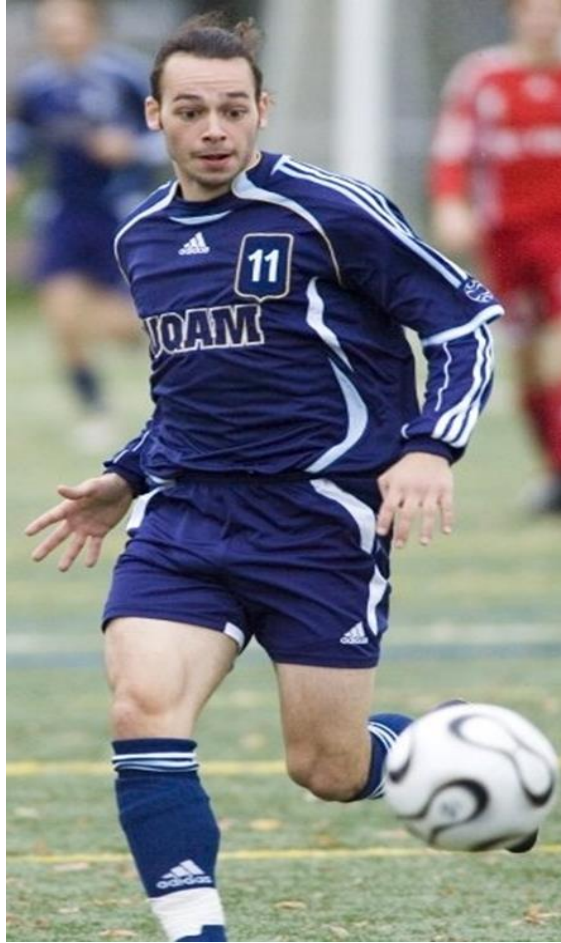
Auteur



Et conférencier!



Qui suis-je?



Qui sont les travailleurs les plus heureux?

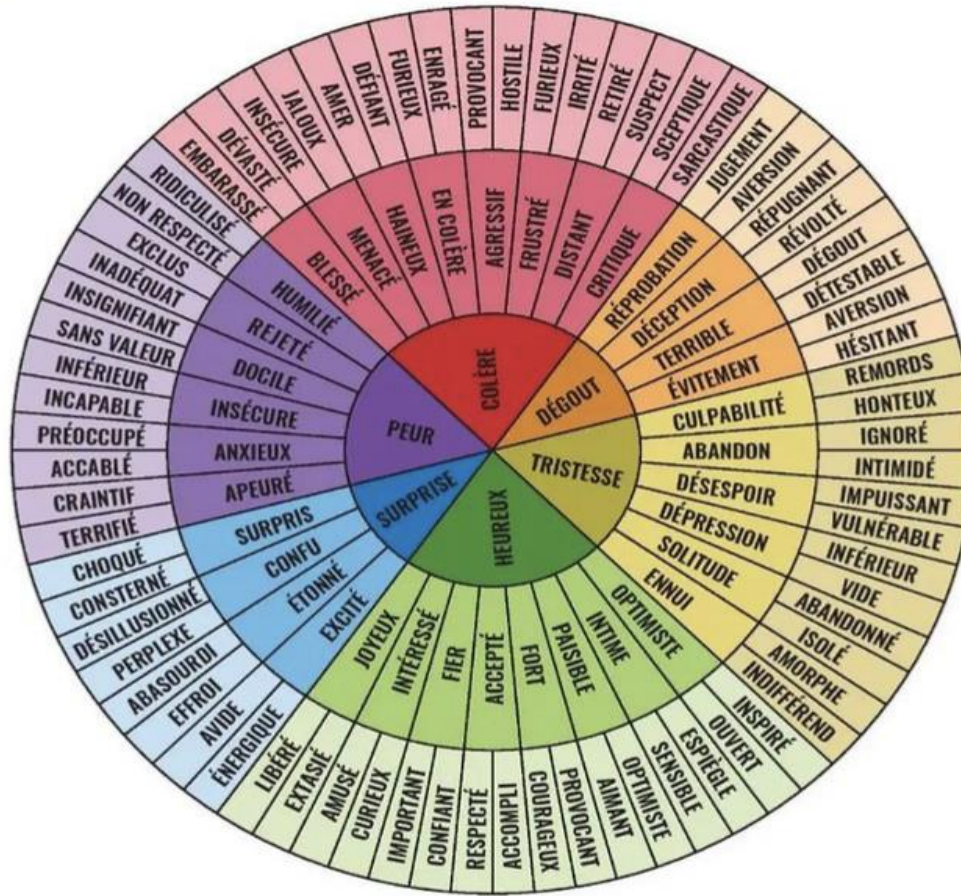
- Transformer des plans en projet réels
- Esprit d'amitié sur le chantier
- Être à l'extérieur



Au cœur de nos interactions se trouve nos émotions



Quelles sont les 7 émotions de base ?



Nos émotions sont notre garde du corps



La trace de l'état émotionnel laissé par l'émotion

La colère —> un « grincheux » voire « râleur »

La tristesse —> un « dépressif »

La peur —> un « anxieux »



Le point de départ: deux essentiels



1. L'attitude



Les neurones miroirs, vous connaissez?



2. La compétence



Comment devenir un apprenant à vie?

1. Apprentissage structuré
2. Apprentissage social
3. Apprentissage autodirigé



Les compétences du futur

En 2020

1. Résolution de problème complexe
2. Pensée critique
3. Créativité
4. Gestion de personnel
5. Facilité à se coordonner avec les autres
6. Intelligence émotionnelle
7. Jugement et prise de décision
8. Orientation service
9. Négociation
10. Flexibilité cognitive

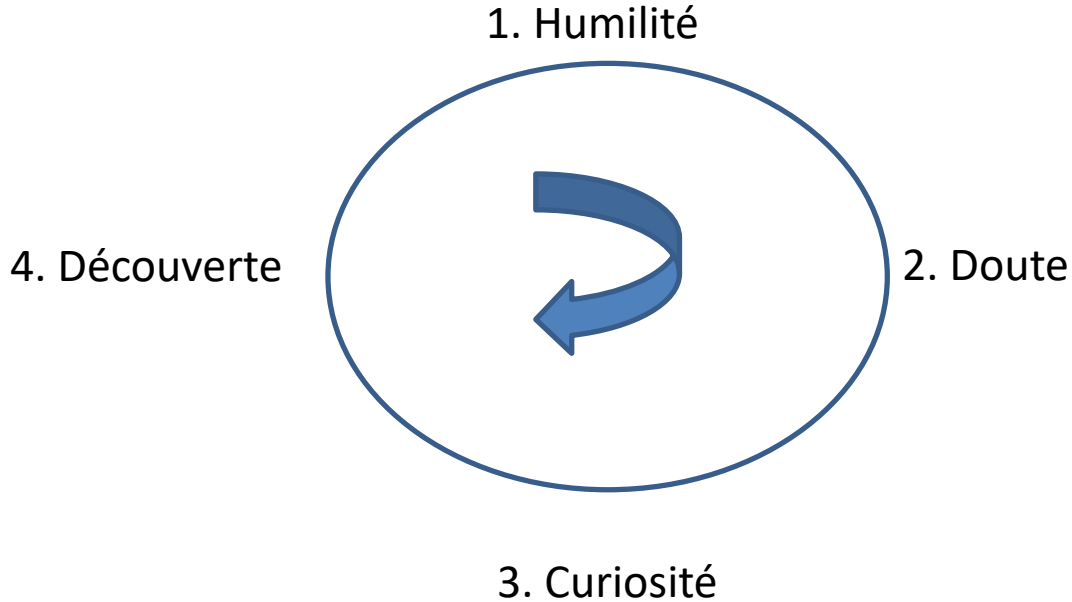
En 2030

1. Jugement et prise de décision
2. Fluidité des idées
3. Apprentissage actif
4. Stratégies d'apprentissage
5. Originalité
6. Évaluation des systèmes
7. Raisonnement déductif
8. Résolution de problème complexe
9. Analyse des systèmes
10. Surveillance continue

**“Nous devons cultiver notre
naïveté.”**

– Serge Bouchard –
Auteur et anthropologue

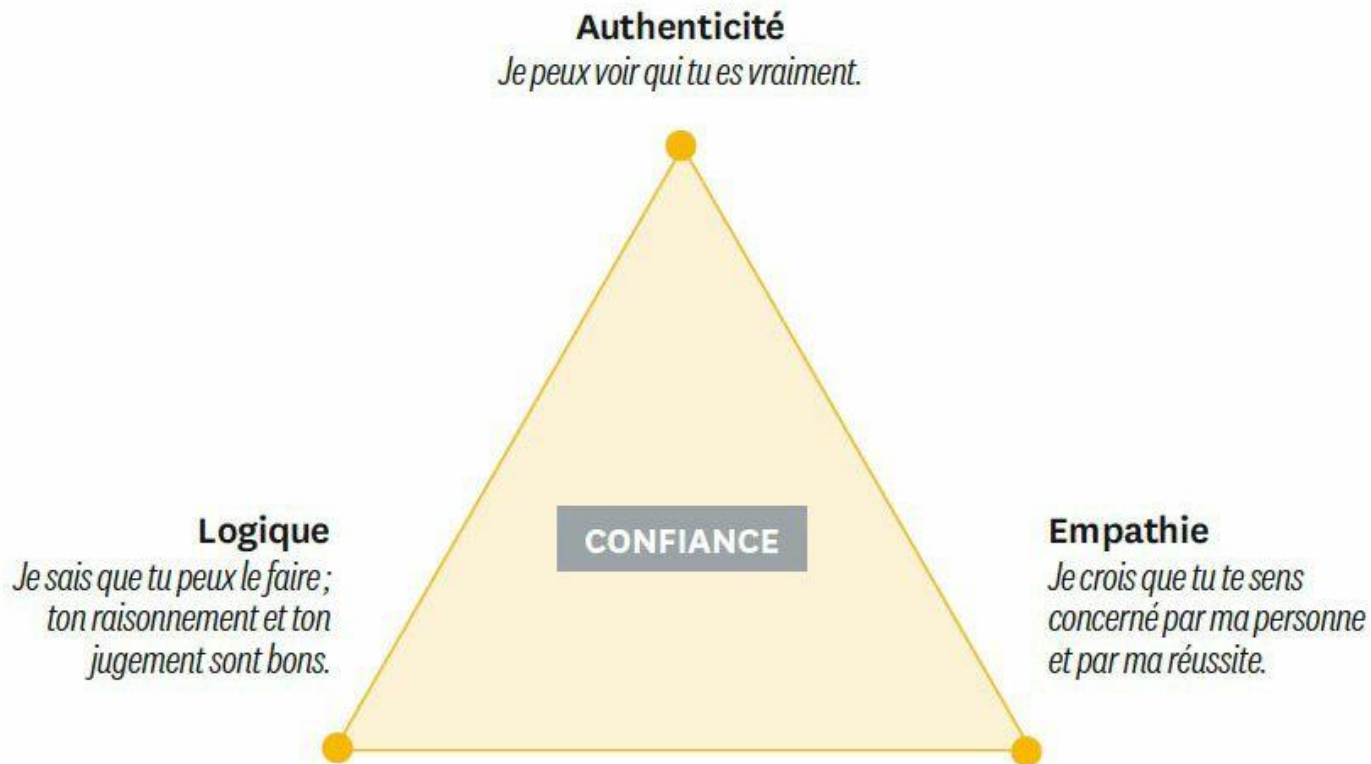
Cycle de renouvellement de la pensée



Apprendre hors de votre zone de confort



Le triangle de la confiance



3. L'authenticité

*Le courage d'être imparfait,
vulnérable et de poser des limites.*

“Si un gestionnaire n’incarne pas ce qu’il dit, le cerveau le détectera très vite et sentira la menace. Ce comportement démotivera l’équipe.”

– Erwan Deveze –
Consultant en neuroleadership

Le coffre à outils



COMPÉTENCES RELATIONNELLES



DISCIPLINE



EMPATHIE



MOTIVATION




COMMUNICATION



CONTRÔLE DE SOI

L'auto-discipline

A close-up portrait of the Dalai Lama, wearing his traditional red and yellow monastic robes and glasses. He is looking slightly to the right of the camera with a calm expression. The background is a soft, out-of-focus grey.

« Sème un acte, tu récolteras une habitude. Sème une habitude, tu récolteras un caractère. Sème un caractère, tu récolteras une destinée. »

- Dalai Lama -

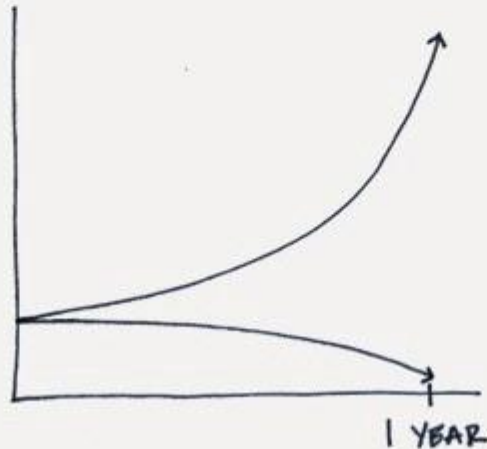
L'importance des habitudes clés



Les gains marginaux: 1% meilleur chaque jour...

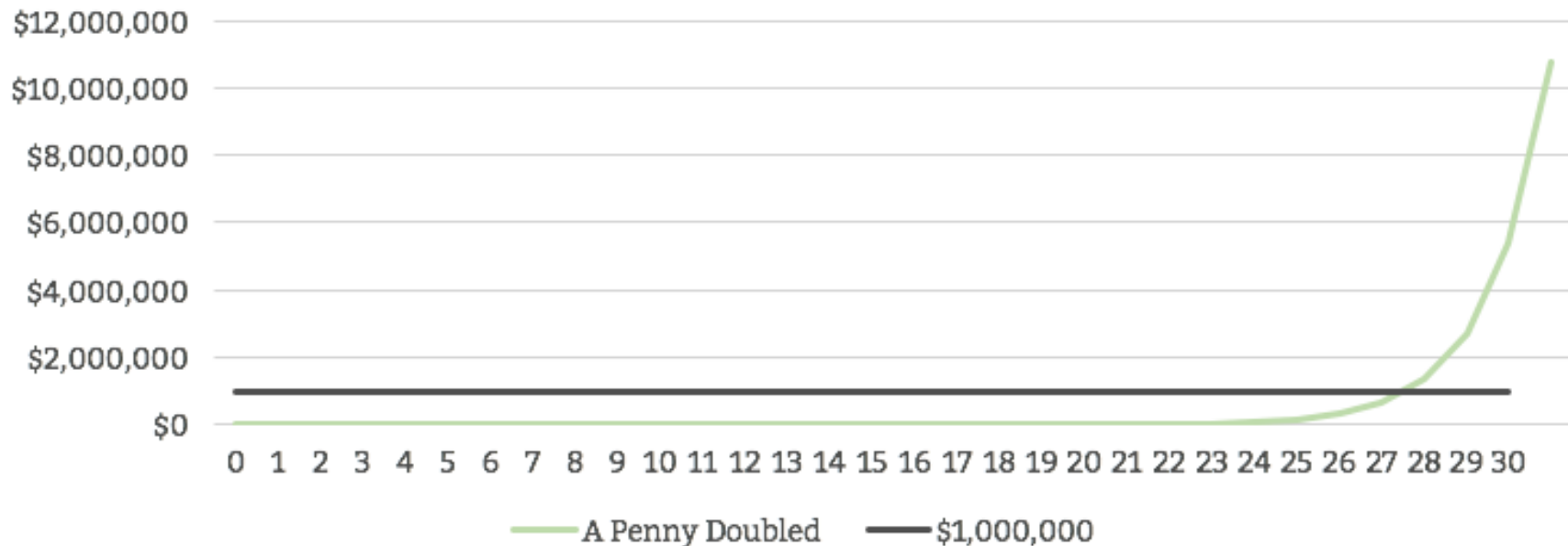
1% BETTER EVERYDAY $1.01^{365} = 37.78$

1% WORSE EVERYDAY $0.99^{365} = 0.03$



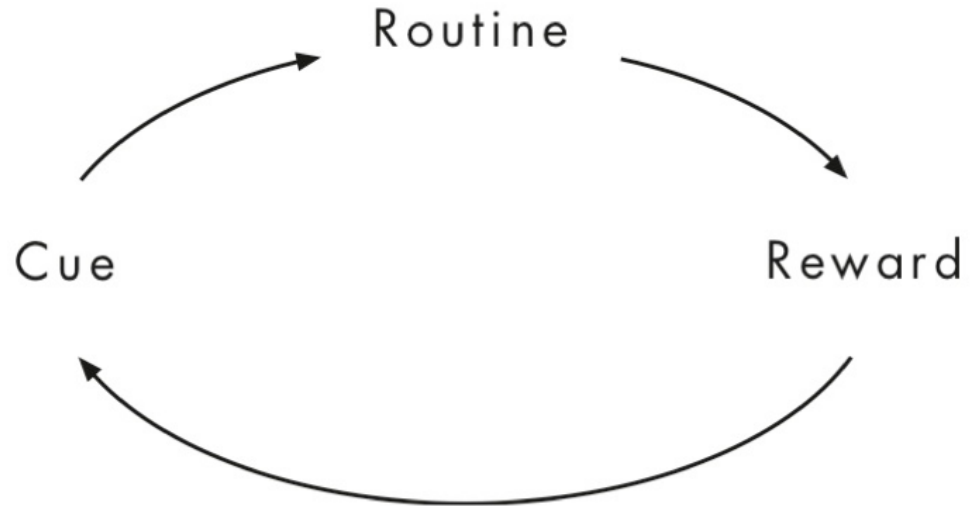
Un seul sou qui double chaque jour VS 1M\$

A Penny Doubled vs. \$1,000,000

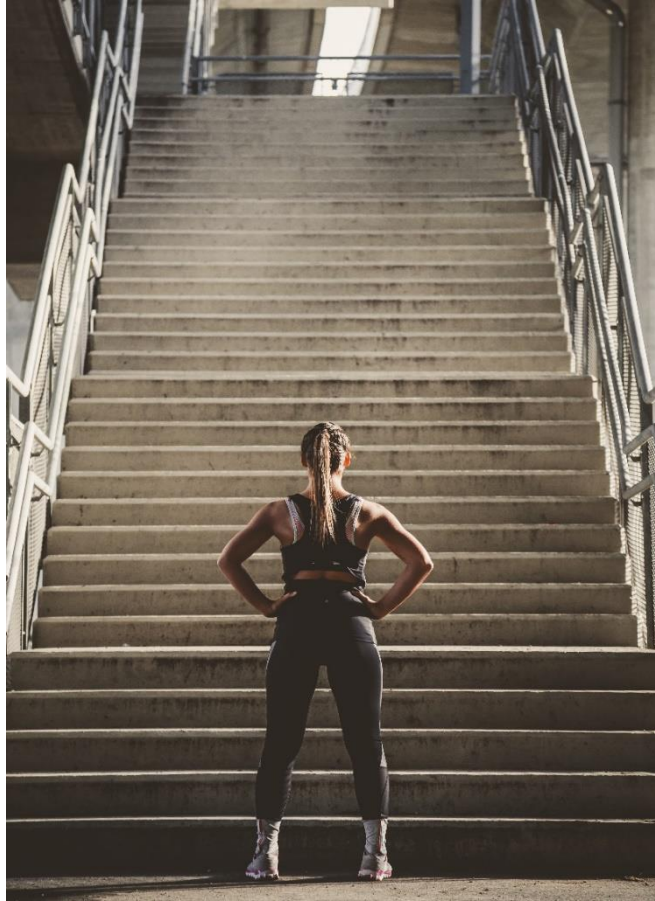


Quelques astuces

- **Les émotions positives créent des habitudes**
- Lorsque vous vous récompensez, vous améliorez vos souvenirs et vos habitudes



L'auto-motivation



Est-ce que vous croyez que tout le monde est motivé?

Positive:

Sens
Plaisir

Négative:

Récompense
Égo

MOTIVATION
INTRINSEQUE

*JE VEUX LE
FAIRE*



*JE DOIS
LE FAIRE*

MOTIVATION
EXTRINSEQUE



L'importance de créer du sens...



“Mr President,
I’m helping to put
a man on the
moon.”

La vraie reconnaissance, vous connaissez?



« Un peu moins de politesse
et plus de considération. »

**“La reconnaissance est un cadeau
quand on l’a reçu et un piège quand
on l’attend.”**

– Dr. Serge Marquis–

La communication



Communiquer est un sport de contact



Quelle est la meilleure manière de communiquer?



**“Parler est un besoin,
écouter est un art”**

– Goethe –

L'empathie



Qu'est-ce que l'empathie?

La capacité d'éprouver l'émotion de l'autre est une reconstruction mentale

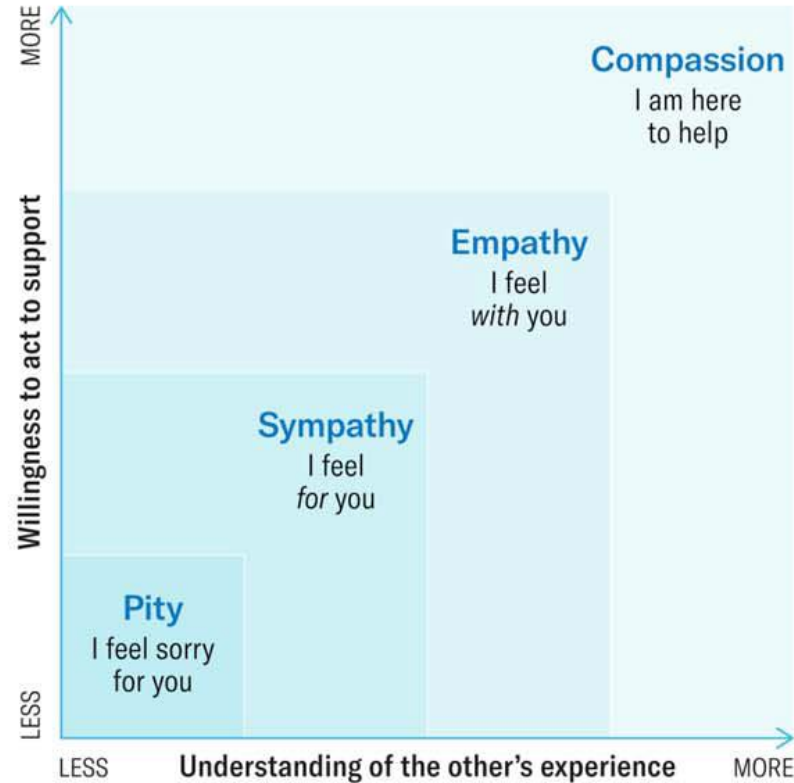


Êtes-vous descendu dans la cave?



Source: Brené Brown, PhD.

De la pitié à la compassion



Connecter avec empathie, leader avec compassion



Les effets extraordinaires d'un geste de générosité

- Donner quelque chose
- Donner son temps
- Offrir ses compétences
- Faire un compliment

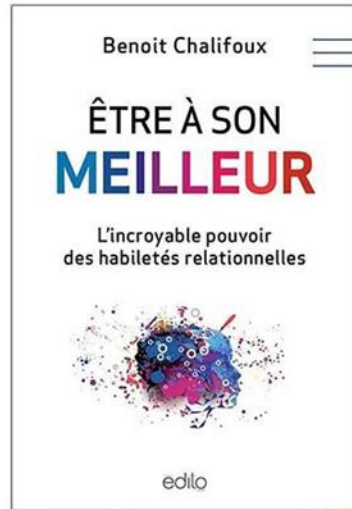


**“Le compliment est vital pour
l’épanouissement des liens affectifs,
aussi bien au sein du couple, entre
parents entre enfants et entre
collègues de travail.”**

– John Gottman –

Professeur de psychologie à l’université de Washington

Un geste de générosité désintéressé par jour...



“Les gens oublieront ce que vous avez dit, ils oublieront ce que vous avez fait, mais n’oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir”

– Maya Angelou –

Writer, poet, essayist, actor, professor, screenwriter, producer, documentary filmmaker and activist



Ajoutez-moi sur LinkedIn



Message

More...

Benoit Chalifoux, EMBA · 1st

Speaker/Conférencier {Soft skills}

Montreal, Quebec, Canada · [500+ connections](#) · [Contact info](#)

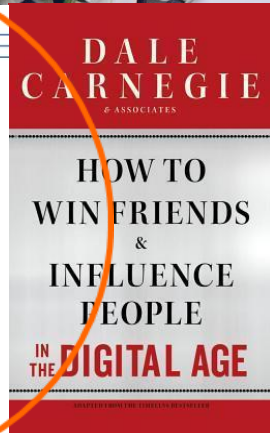
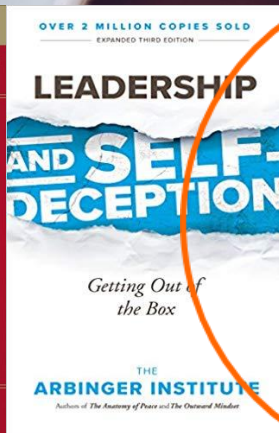
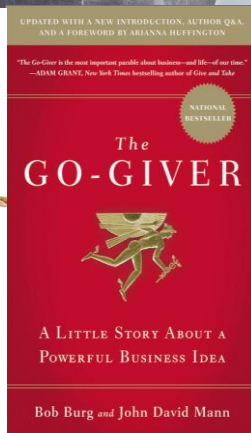
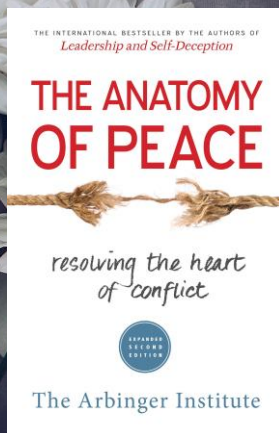


Groupe LibreX



Université Paris Dauphine

Les livres que je recommande



AND THIS IS HOW IT IS
we go home
and we shut our doors
we don't talk with them open
for fear the world sees in
really see us
see our pain
see our mess
see the things we can't brush into place
and broken hearts
open our doors wide
light on
"I've done laundry in a week. My girlfriend
thinks I'm a hoarder."

I don't buy much anymore
I used to walk in circles
Around department stores
Barnyards
Searching
Into a more filling hunger
One that reaches
For the familiar black cotton dress
And the food I that's been sitting in the pantry
Because I've stopped preparing for company
Stopped wandering outside circles
Trying to fill my empty spaces
Wash things

what happens when survival is a given
and you become our race obsession
& confuse our need and wants
No wonder we are all so anxious
Imagine believing you need so much to get by