



CENTRE
QUÉBÉCOIS
DE PNL

*Révélateur
de potentiels*

21 DÉCEMBRE 2022

CONVERGENCE

CENTRE QUEBECOIS DE PNL

INTRODUCTION

Humain et technologie

J'échangerai toute ma technologie pour un après-midi avec Socrate.

Steve Jobs

Comment devenir de plus en plus humain dans un monde de plus en plus technologique?

La question est de toute évidence d'actualité.

Si nous appliquons cette question au monde de l'entreprise, le défi est de taille.

Quand une entreprise privilégie l'humain, elle gagne en qualité de communication et en intelligence émotionnelle, en cohésion d'équipe et en

agilité en temps de crise. Si elle privilégie trop l'humain, elle risque alors de perdre de vue ses défis de rentabilité, de diminuer son efficacité administrative et opérationnelle, et de développer une créativité sans direction.

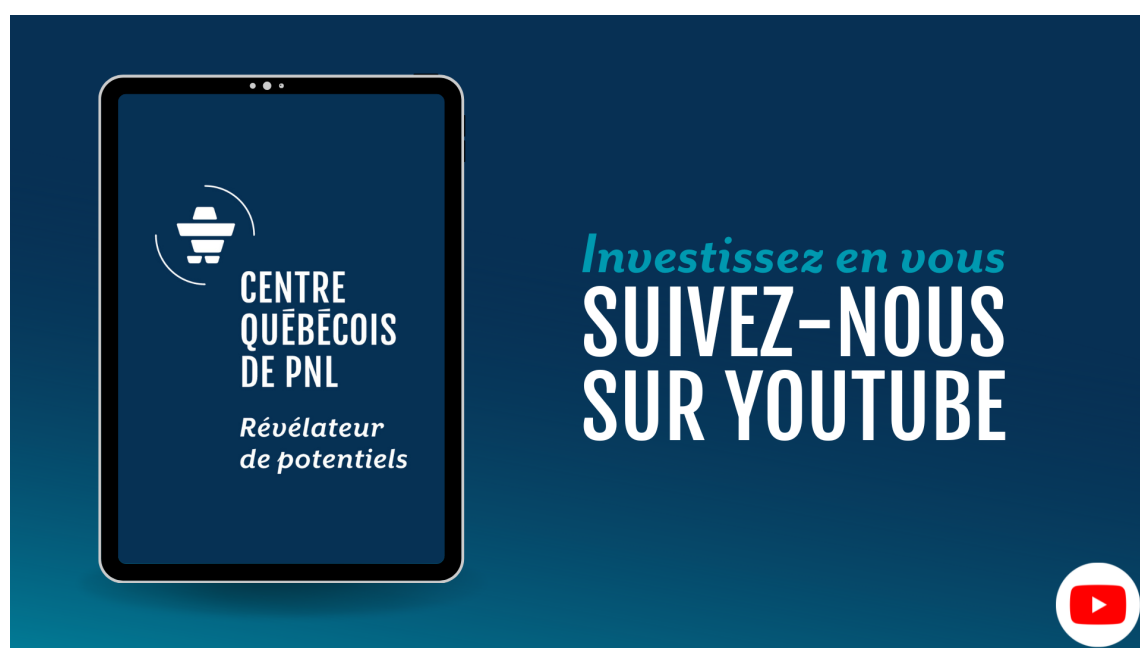
Quand une entreprise privilégie la technologie, elle gagne en réactivité par rapport aux demandes de ses clients, en automatisation des processus et est en phase avec son temps. Si elle privilégie trop la technologie, elle risque d'amener les gens à penser comme des robots et des algorithmes, à oublier l'éthique et à sacrifier son âme.

Aujourd'hui, une organisation, petite ou grande, gagne à trouver un équilibre entre l'humain et la technologie.

Où en êtes-vous dans cette quête d'équilibre?

GUILLAUME LEROUTIER

Directeur du CQPNL



Abonnez-vous gratuitement

ARTICLE DU MOIS

Une attitude positive apporte beaucoup

Et il est possible de la développer.

Par Finance et investissement

Une attitude positive peut vous aider à faire face à toutes sortes de problèmes et même vous faire surmonter des crises comme la pandémie. Et une chose est bonne à savoir, c'est que le bonheur, ça s'apprend, selon ce que révèle Gillian Mandich, chercheuse en science de la santé, dans un article de BDC.

« Les gens ont tendance à penser que le bonheur arrive juste comme ça, précise-t-elle, mais c'est en fait quelque chose que vous pouvez développer avec la pratique, et les bénéfices touchent à peu près chaque aspect de votre vie. »

Être plus heureux offre de nombreux avantages, notamment un taux plus faible de maladies cardiovasculaires, un sommeil de meilleure qualité et moins d'anxiété. Mais cela s'accompagne également d'un meilleur niveau de coopération, et apporte davantage d'altruisme, d'écoute et d'amabilité, des valeurs importantes pour le travail d'équipe.

Gillian Mandich offre trois conseils à ceux qui souhaitent aiguïser leurs aptitudes pour le bonheur :

1) Contrôler ce que vous pouvez

Une crise telle que celle que nous vivons actuellement avec la COVID-19 vient souvent avec son lot de stress et d'anxiété. Ce qui inquiète surtout c'est l'inconnu, l'imprévisible et le manque de contrôle sur les choses, mais rappelez-vous que vous avez encore du pouvoir.

« Bien qu'il y ait des choses majeures pour lesquelles vous ne pouvez rien faire, il y a beaucoup de petites façons d'exercer un contrôle et de sentir que vous apportez votre contribution. Suivre les règles de distanciation physique et porter un masque quand on sort sont des gestes positifs faciles à faire », souligne ainsi Gillian Mandich.

L'experte conseille également de trouver un juste équilibre lorsqu'il s'agit de rester informé. Savoir ce qu'il se passe peut donner le sentiment d'être au courant, mais trop d'informations peuvent susciter au contraire l'inquiétude et la peur, selon elle.

2) Ne perdez pas le contact avec les autres

Selon les chercheurs de l'étude de Harvard sur le développement des adultes, qui travaille sur les facteurs qui contribuent à une vie heureuse et saine, la qualité des relations d'une personne a un impact direct sur son bien-être à long terme.

« En tant qu'entrepreneurs, beaucoup de gens attendent de vous des réponses et du soutien, explique Gillian Mandich. Assurez-vous d'avoir vous aussi un réseau de personnes sur qui vous pouvez compter dans les moments difficiles. Dans le cas du coronavirus en particulier, ce n'est pas parce que nous ne pouvons pas être physiquement proches que nous ne pouvons pas être encore là les uns pour les autres. »

3) Remettez les grosses décisions à plus tard

La crise de la COVID-19 a obligé les entrepreneurs à prendre très rapidement beaucoup de décisions. Toutefois, ce n'est pas le moment de prendre de grandes décisions à long terme, recommande Gillian Mandich.

« La peur, l'anxiété et le stress affectent notre capacité à penser clairement, dit-elle. Alors, relâchez la pression et reportez les grands projets et changements si vous le pouvez », précise-t-elle.

Plutôt que de penser à trop long terme, concentrez-vous d'abord sur votre santé et votre bien-être personnel, ajoute-t-elle. « Cela nous aide à surmonter la négativité qui réside en chacun de nous, ajoute-t-elle. Notre esprit est fait pour repérer les aspects négatifs d'une situation, parce que ce comportement était la clé de la survie quand les humains vivaient dans la nature et devaient être à l'affût du danger pour rester en vie. Mais nous pouvons

nous exercer à chercher activement le positif – ne serait-ce que des choses aussi petites qu’une bonne tasse de café un jour de pluie. »

N’oubliez pas de prendre soin de vous et de vous assurer de votre propre bonheur, car cela s’étendra sur les personnes autour de vous et améliorera sans aucun doute l’efficacité de votre équipe au travail.

[Source](#)

TÉMOIGNAGES

" Guillaume Leroutier et toute l'équipe d'enseignants ont su nous transmettre leur passion du coaching ainsi que le professionnalisme exigé. C'est à mon avis essentiel à transmettre pour la qualité de pratique et responsabiliser les futurs coachs sur les éléments de compétence requis. "

- JOHANNE MELOCHE

" Ce parcours m'a profondément changé comme personne avec une attitude positive axée davantage sur l'humain. Je n'occuperai pas ce poste actuel dans mon organisation sans cette formation. Je ne serais pas capable d'influencer aussi positivement et consciemment les dirigeants. Merci au CQPNL pour ce cadeau! "

- DENIS LAFLAMME

" La qualité des enseignants, leur présence et leur générosité a permis d'enrichir la formation et ma carte du monde! Le professionnalisme, l'expérience et les connaissances des enseignants donnent une extraordinaire crédibilité à l'école. "

- JOSÉE MALONEY



CENTRE
QUÉBÉCOIS
DE PNL
Révélateur
de potentiels

Voir nos témoignages

MÉTAPHORE DU MOIS

Les secrets du marchand

Un marchand sentant la mort approcher décida de révéler à son fils les secrets de son succès.

"La première chose qu'un enseignement, quel qu'il soit, doit donner à l'homme, c'est le CARACTERE. Le savoir vient ensuite."

"Il ne s'agit pas de savoir beaucoup de choses, mais de connaître une chose à fond et de savoir s'en servir. Voilà ce qui compte."

"Quand tu commets une erreur, ne te la cache pas à toi-même. C'est dès le nid qu'il faut jeter les oeufs pourris."

"Rappelle-toi que quand tu as raison, il t'est facile de rester maître de ton humeur. Quand tu as tort, tu te perds si tu te fâches."

"Il faut te lever chaque matin renseigné sur ce que tu as décidé de faire, si tu veux te coucher content de toi."

"Ce n'est pas ce qu'un homme fait pendant ses heures de travail qui démolit sa santé, mais la façon dont il occupe son temps en dehors de ses heures de travail."

"Peu importe que ce que tu fais soit considérable ou insignifiant. Tandis que tu la fais, c'est pour toi la chose la plus digne d'attention, l'unique chose au monde."

"Celui qui ne peut observer des ordres ne pourra jamais en donner".

"Hésite longtemps avant de prononcer un reproche; et ne laisse jamais passer une occasion de dire une bonne parole."

CENTRE QUÉBÉCOIS DE PNL

4848 Avenue Papineau, H2H 1V6, Montréal

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

Envoyé par
 **sendinblue**