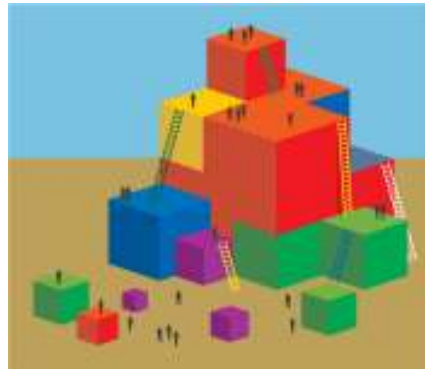




COMMUNAUTÉ NATIONALE des GESTIONNAIRES
9^e FORUM de PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL de la CNG
L'Engagement: Rassembler les collectivités
Palais des Congrès, Montréal, Canada
Du 1^{er} au 4 mars, 2010

Atelier:
Jongler avec des demandes et des priorités conflictuelles
En français : le 3 mars 2010
De 13 à 16 h 30



ORDRE DU JOUR

Savoir refuser avec habileté, assurance et de manière convaincante
Savoir accepter et lâcher prise
Canaliser son énergie pour s'engager pleinement

De 8 h à 14 h 45

- ❖ Ouverture
- ❖ Le pouvoir du « non »

De 14 h 45 à 15 h 15

- ❖ Pause-santé et mise en réseau

De 15 h 15 à 16 h 30

- ❖ Savoir accepter et lâcher prise
- ❖ Canaliser son énergie pour s'engager pleinement
- ❖ Clôture



Cette page a été laissée intentionnellement blank



COMMUNAUTÉ NATIONALE des GESTIONNAIRES
9^e FORUM de PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL de la CNG
Atelier: Jongler avec des demandes et des priorités conflictuelles

Le pouvoir du « non »
Feuille de travail

À quoi voulez-vous dire NON?

Découvrez pourquoi vous dites « oui »!

- Quelle est la *valeur* ou quel est l'objectif qui vous motive vraiment dans cette situation...avec cette personne?
- Qu'essayez-vous de *faire* en disant « non »? À quelle autre activité ou personne voulez-vous dire « oui? »
- Qu'essayez-vous de *protéger* en disant « non »? En répondant « oui », ou en continuant d'accepter simplement la situation ou le comportement d'autrui minez-vous un intérêt, qui vous tient profondément à cœur?
- Qu'essayez-vous de *changer* en disant « non »? Pourquoi cette situation ou ces comportements vous dérangent-ils, des changements amélioreraient-ils quelque chose?

Donnez du pouvoir à votre « non »

- Maintenant que vous mesurez le sens de votre « oui », à quoi *voudriez-vous* dire « non »?

...suite



- Avez-vous *intérêt* à dire « non »? Votre refus protégera-t-il ou favorisera-t-il un de vos intérêts cruciaux?

- Avez-vous le *pouvoir* de dire « non »? Êtes-vous en mesure de respecter votre décision et de surmonter la réaction qu'elle suscitera dans la situation ou avec les personnes qu'elle affectera? Avez-vous un bon plan de repli (le cas échéant)?

- Avez-vous le *droit* de dire « non »? Avez-vous l'autorisation de répondre « non » dans une telle situation? En disant Non, transgresserez-vous une loi ou une entente écrite?

Respecter sa façon de dire « oui »?

- Comment faire pour *respecter* une personne ou une situation plutôt que de les rejeter? Si vous avez l'intention de dire « non », plus vous voulez qu'il soit puissant plus vous devez montrer du respect. Le respect est la clé qui ouvre les portes de l'esprit et du cœur des gens.

- Comment vous *affirmer* sans être agressif? Dire « non », c'est exprimer sa puissance. Lorsqu'on renforce trop son « non », il peut être perçu comme une attaque. Lorsqu'on ne l'affirme pas assez, il peut sembler hésitant.

- Comment *répondre* au lieu de réagir? Pour répondre, il faut des choix et une approche gagnant-gagnant. En réagissant on n'offre aucun choix et il y a des gagnants et des perdants.

- Dans une situation donnée, pouvez-vous offrir des choix qui respectent vos idées et aussi celles des autres? Lorsque vous fermez une porte, ouvrez-en une autre. Proposez un troisième choix. Faites une demande constructive. Proposez un résultat qui repose sur le respect mutuel. Terminez sur une note positive.

**Ne dites pas seulement « non »
Dites : Oui! Non. Oui?**

Pourquoi les anges volent-ils?



*Parce qu'ils se prennent eux-mêmes à la
légère*



Cette page a été laissée intentionnellement blank



COMMUNAUTÉ NATIONALE des GESTIONNAIRES
9^e FORUM de PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL de la CNG
Atelier: Jongler avec des demandes et des priorités conflictuelles

Accepter et lâcher prise
Feuille de travail

1) Quelle image est-ce que je veux donner de moi? Je suis une personne qui _____

2) Quels sont les comportements, les attitudes et les attentes qui en découlent? _____

3) Comment cette image et ces comportements m'ont-ils servi(e)? Que m'ont-ils permis de faire _____

4) Comment cette image et ces comportements m'ont-ils desservi(e)? De quelle façon m'ont-ils limité(e)? _____

5) Que se passerait-il si j'abandonnais cette image? Suis-je prêt(e) à l'abandonner ne serait-ce qu'une minute? Que se passerait-il/qu'est-ce que je ressentirais si j'abandonnais cette image de moi-même? _____

Ce dont on doit se souvenir :

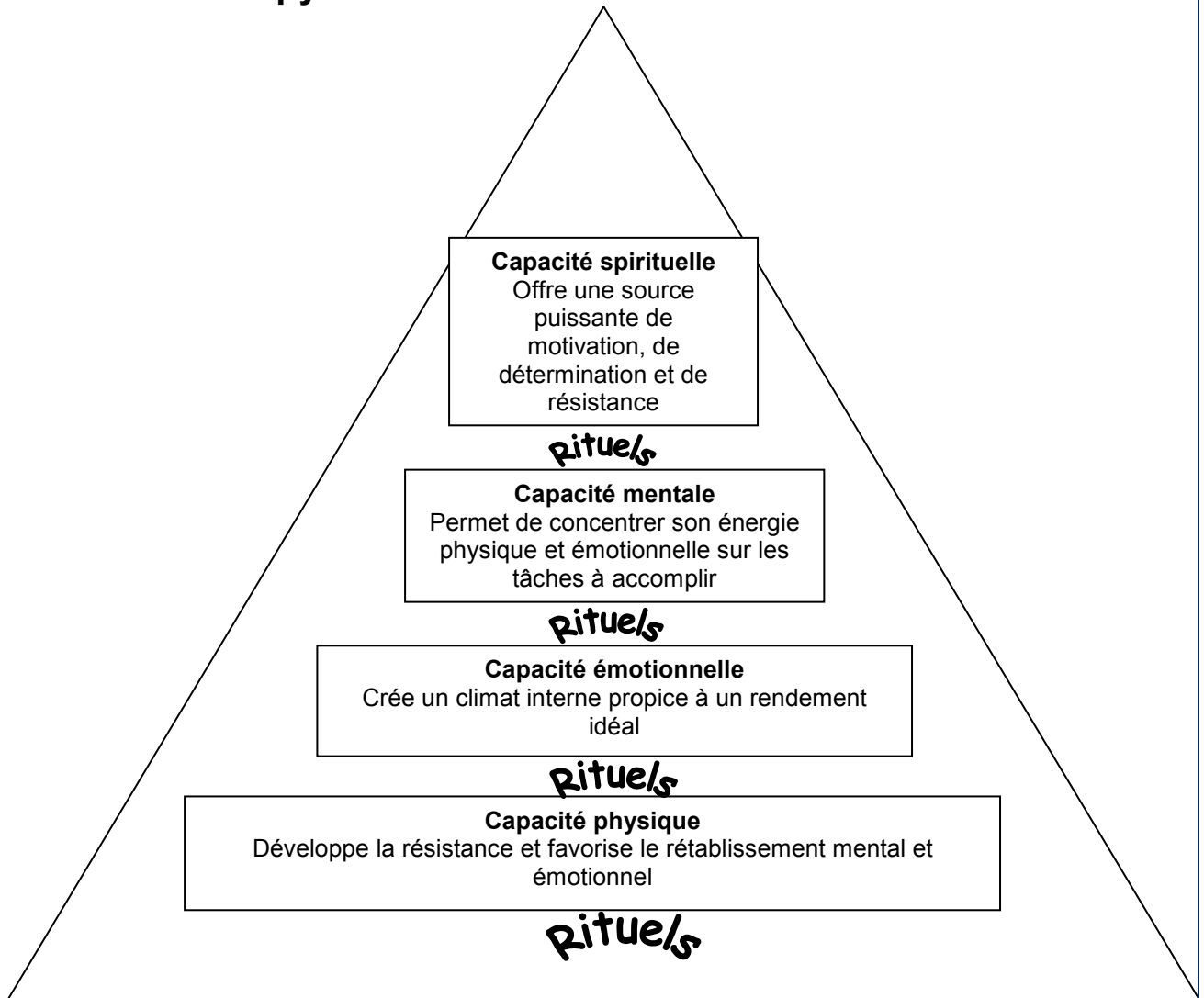
- ☉ Tout est inventé
- ☉ Règle n° 6
- ☉ Comment sont les choses
- ☉ S'il n'y a pas de résistance, il n'y a pas de stress



Cette page a été laissée intentionnellement blank



COMMUNAUTÉ NATIONALE des GESTIONNAIRES
9^e FORUM de PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL de la CNG
Atelier: Jongler avec des demandes et des priorités conflictuelles
La pyramide du rendement élevé



On a souvent pensé que l'efficacité en affaires était une question de pouvoir mental pur. Cependant, quand on considère le rendement comme une pyramide de capacités qui amènent une personne à prendre soi-même le contrôle, on voit les choses différemment. Le bien-être physique se trouve à la base de la pyramide. Au-dessus, on retrouve la santé émotionnelle, ensuite l'acuité mentale et, tout en haut, la recherche de l'accomplissement. *L'état de rendement idéal* – c'est-à-dire la capacité de travailler efficacement sous pression – est atteint quand tous les niveaux de capacités se conjuguent. Les rituels qui favorisent l'oscillation, c'est à dire une synchronisation de la dépense et de la récupération d'énergie, relient les différents niveaux de la pyramide. Par exemple, des exercices vigoureux produiront un bien-être émotionnel et prépareront le terrain à un rendement mental efficace.



Cette page a été laissée intentionnellement blank



COMMUNAUTÉ NATIONALE des GESTIONNAIRES
9^e FORUM de PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL de la CNG
Atelier: Jongler avec des demandes et des priorités conflictuelles

Canaliser son énergie pour s'engager pleinement
Feuille de travail des rituels

Rituel	Le passé (4 semaines)	L'avenir (4 mois)
Capacité physique : Quantité d'énergie		
<ul style="list-style-type: none">• Activité physique : endurance, force, souplesse• Nutrition et eau• Sommeil• Habitudes de récupération		
Capacité émotionnelle : Qualité de l'énergie		
<ul style="list-style-type: none">• Pensée positive• Respiration et relaxation• Gestion du stress• Relations personnelles		

...suite



Rituel	Le passé (4 semaines)	L'avenir (4 mois)
Capacité mentale : Concentration de l'énergie <ul style="list-style-type: none">• Concentration et focalisation• Visualisation• Gestion du temps• Habitudes en matière de récupération		
Capacité spirituelle : Force de l'énergie <ul style="list-style-type: none">• Clarification des valeurs• Recherche de la réalisation• Authenticité : être ce que l'on dit• Habitudes en matière de réflexion		



COMMUNAUTÉ NATIONALE des GESTIONNAIRES
9^e FORUM de PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL de la CNG
Atelier: Jongler avec des demandes et des priorités conflictuelles

BIBLIOGRAPHIE

Savoir refuser avec habileté, assurance et de manière convaincante
Canaliser son énergie pour s'engager pleinement
Savoir accepter et lâcher prise

Groppe, Jack, PhD. *The Corporate Athlete: How to Achieve Maximal Performance in Business and Life*, 2000,

Loehr, Jim, et Tony, Schwartz.

- *Le pouvoir de l'engagement total : gérer son énergie et non son emploi du temps pour se ressourcer et obtenir une performance remarquable*, 2003,
- *The Making of a Corporate Athlete*, http://www.peak4.nl/the_making.pdf, Harvard Business Review, janvier 2001,

Tolle, Eckhart. *Le pouvoir du moment présent : Guide d'éveil spirituel*, 1997,

Ury, William. *The Power of a Positive No: Save the Deal, Save the Relationship – and Still Say No*, 2007,

Zander, Rosamund Stone et Benjamin. *The Art of Possibility: Transforming Professional and Personal Life*, 2000.