

Le pouvoir de s'attacher aux intentions positives

Université Laval

QUI SOMMES NOUS?



Hugo Emond

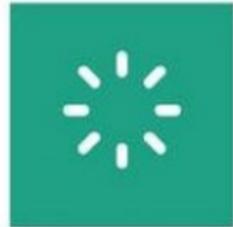
- Environments complexes
- Joué tous les rôles en TI
- Auteur de formations en facilitation virtuelle

- Coach Agile
- Guerrier du Coeur
- Co-Développement

Louis-Philippe Carignan

- 15 ans d'expérience en Agilité
- Formateur Scrum.org
- Co-Auteur du guide Kanban pour équipes Scrum





Introduction (5 min)

Comment vos réactions sont-elles orientées?



Modèles mentaux (10 min)



Pratique (20 min)



Comment rester connecté avec l'intention (10 min)

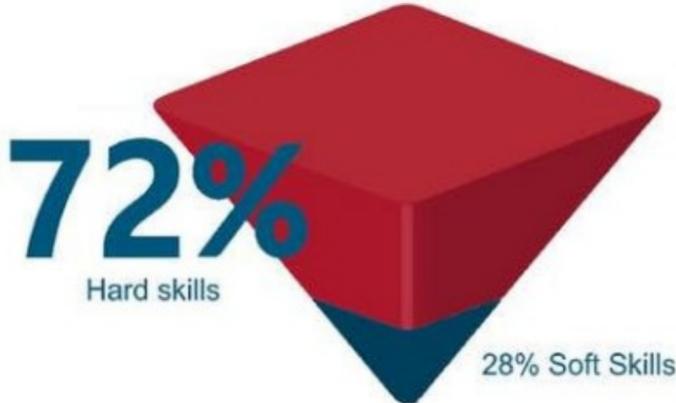


Conclusions et inspiration (10 min)



L'incohérence entre le besoin et l'action

« 85% of job success comes from having well-developed soft skills and people skills. »



« ...27.6% of training dollars on soft skills. »

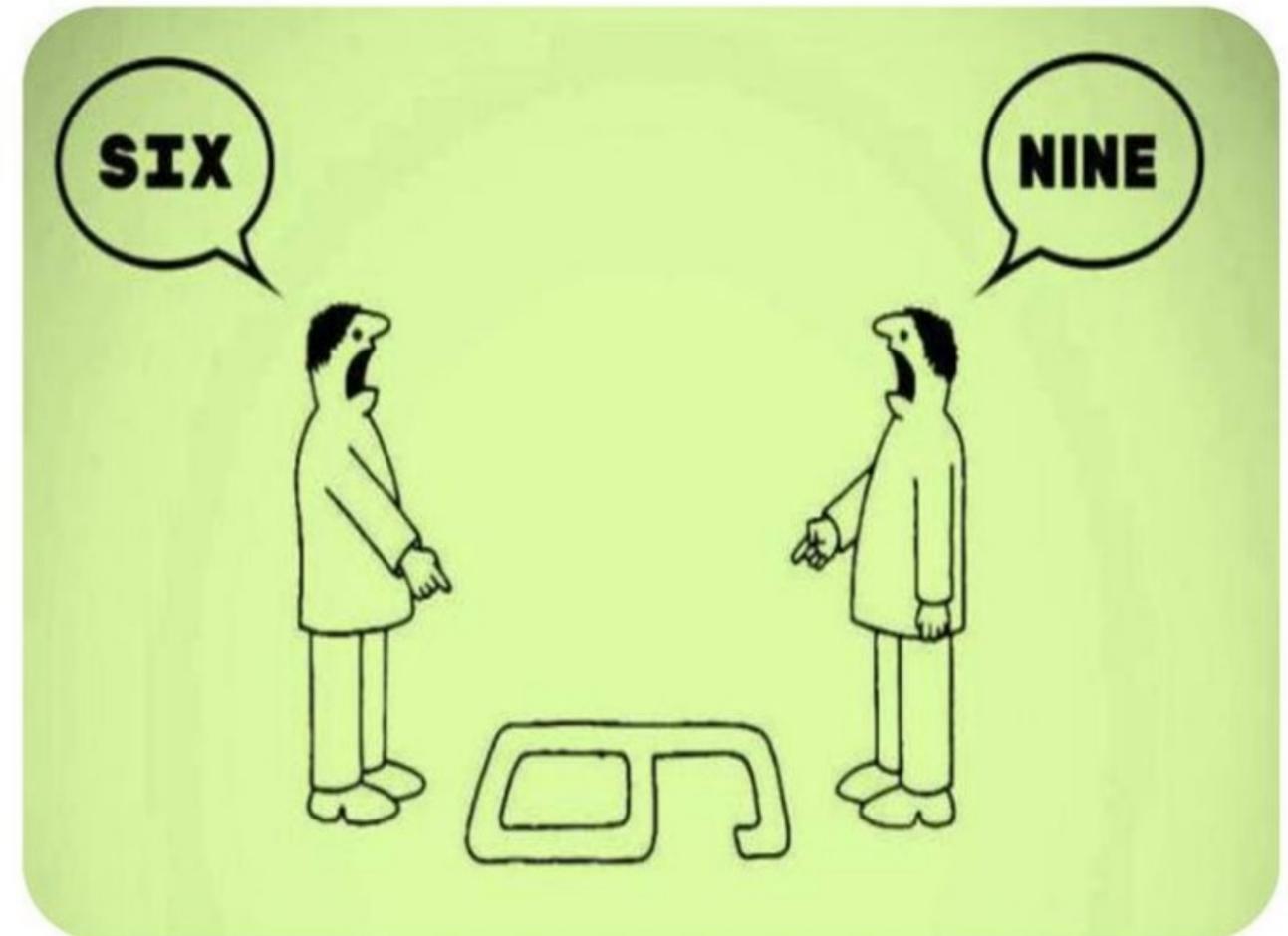
« Ce sont des présuppositions, des généralisations, des images, des histoires

en nous

qui influencent

notre façon de comprendre le monde et

notre façon de prendre action. »



C'est pas plutôt un G?



A close-up photograph of a hand holding a purple pen, poised to write on a document. The background is a blurred cityscape at night with bokeh lights. A large, semi-transparent grey triangle is overlaid on the right side of the image, containing the text.

EXERCICE

Modèles mentaux

Quel animal voyez-vous?

canard et lapin

canard

canardlapin

canard

canard

canard

Canard

lapin/canard

Oiseau

Quel animal voyez-vous?

Canard

un lapin et un canard

Canard

canard

lapin

canard

lapin

canard

canard

Quel animal voyez-vous?

Canard

Canard

canard

canard

canard

Canard

canard

oiseau

canard

Quel animal voyez-vous?

Lapin et canard

lapin

Lapin ou canard

Canard

Canard et un lapin

Lapin ET canard

lapin

Une mouette

canard

Quel animal voyez-vous?

Canard

canard

Canard

canard

canard

Canard ou lapin

canard / lapin

lapin

Canard

Quel animal voyez-vous?

Canard

canard

Canard ou un lapin

Lapin

Une oie

Lapin

lapin, canard

Lapin

Lapin

Quel animal voyez-vous?

Lapin

canard et lapin

Lapins Canard

Lapin-canard

canard

Mouette-canard

canard

Canard

Lapin bec de canard

Quel animal voyez-vous?

lapin/canard

canard

lièvre et oiseau

un lapin et un canard ;)

canard

Lorsqu'on est sur le coup du stress, notre mental s'emballe:

On interagit avec les autres beaucoup plus sur la base de nos idées préconçues que ce qui est là réellement.





Run Like a Girl - Commercial



A close-up photograph of a hand holding a purple pen, poised to write on a document. The background is a blurred city skyline at night. A large, semi-transparent grey triangle is overlaid on the right side of the image, containing the text.

EXERCICE

Colonne de gauche

TECHNIQUE DE LA COLONNE DE GAUCHE

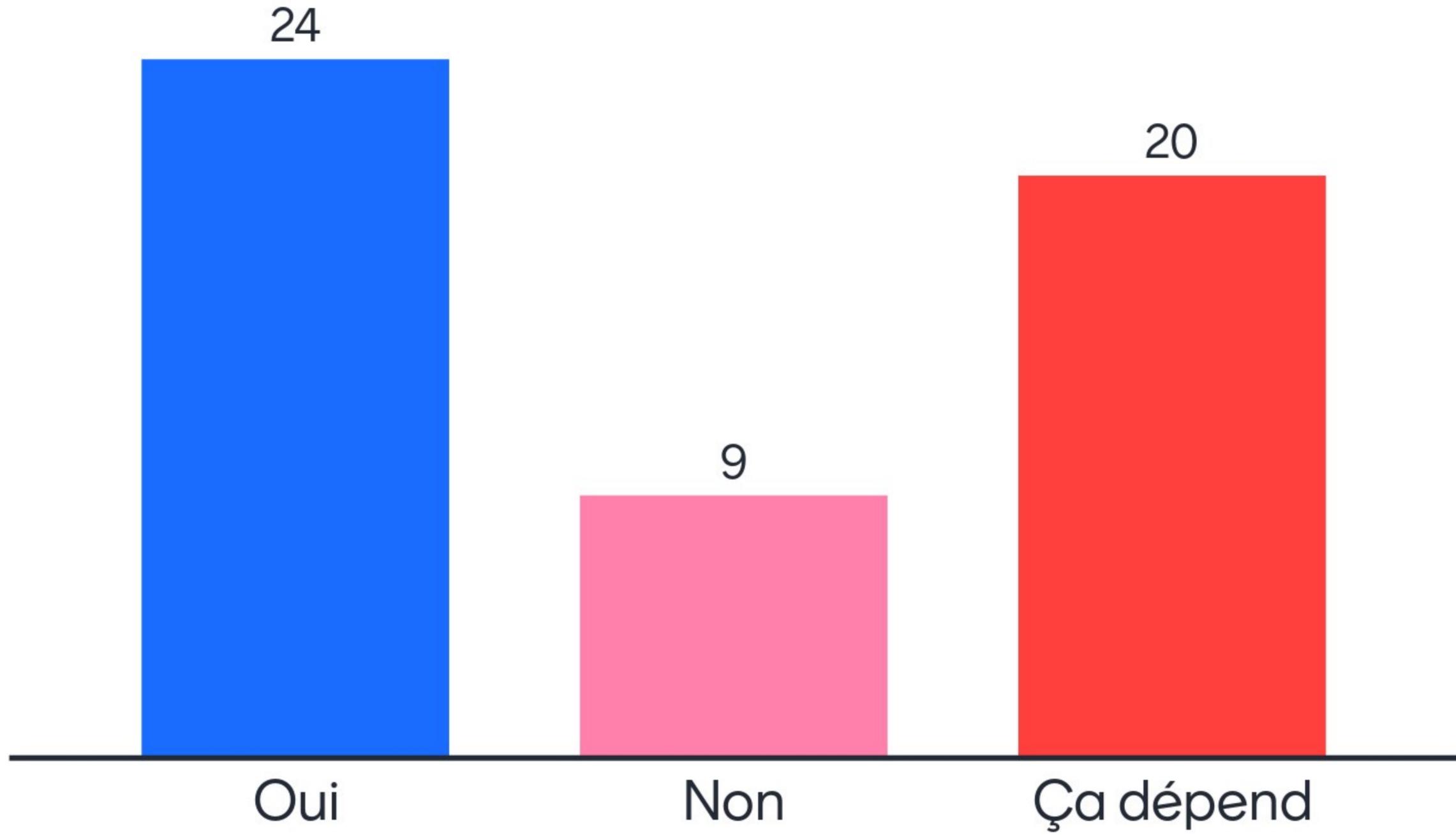
1. Rappelez-vous une conversation:
 - Qui ne s'est pas bien passé
 - Qui ne débouche sur aucun progrès
 - Qui vous a énervé
2. Écrivez la conversation dans la colonne de droite
3. Écrivez vos pensées dans la colonne de gauche

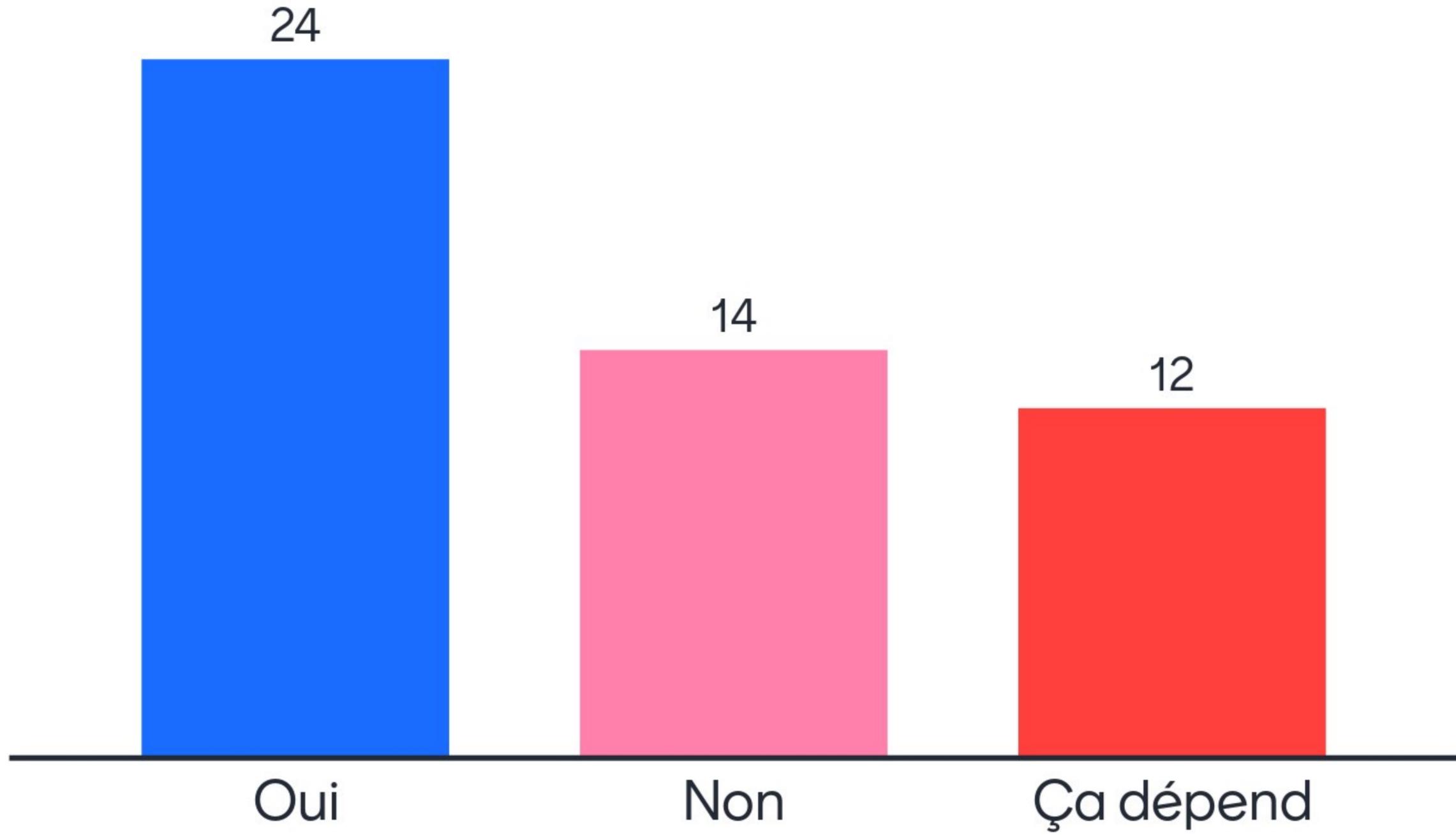
Ce que je pense	Ce que nous disons

Ce que je pensais	Ce que nous disons
	<p>Moi: As-tu eu le temps de réviser les parcours de formation?</p> <p>Julie: Oui et ce n'est pas ça exactement qu'ils veulent.</p> <p>Moi: Ah oui, qu'est-ce qu'il faut ajuster?</p> <p>Julie: Ben, je ne suis pas capable de te l'expliquer.</p> <p>Moi: Ça part mal non?</p> <p>Julie: En tout cas, c'est pas ça qu'ils veulent.</p>

Ce que je pensais	Ce que nous disons
<p>Je suis curieux de savoir si j'ai bien compris mon travail.</p> <p>Ah. Ok. Des ajustements?</p> <p>Bon, ca y'est. La madame est pas vite.</p> <p>Mautadine que je perds mon temps. Quelle personne incompetente.</p> <p>Je me fais chier en ce moment.</p> <p>Qu'est-ce que tu fais dans ce poste?</p>	<p>Moi: As-tu eu le temps de réviser les parcours de formation?</p> <p>Julie: Oui et ce n'est pas ça exactement qu'ils veulent.</p> <p>Moi: Ah oui, qu'est-ce qu'il faut ajuster?</p> <p>Julie: Ben, je ne suis pas capable de te l'expliquer.</p> <p>Moi: Ça part mal non?</p> <p>Julie: En tout cas, c'est pas ça qu'ils veulent.</p>









Si tout le monde a
une bonne intention,
pourquoi attribue-t-
on une mauvaise
intention à l'autre?

En réalité, il n'y a pas
de mauvaise
intention...

~~Bon vs mauvais~~





S'attraper lorsque nous sommes dans la colonne de gauche.



Demander à l'autre
qu'elle était son
intention.



Identifier ses réactions corporelles quand nous sommes dans la colonne de gauche.



Ce que je pensais

Je suis curieux de savoir si j'ai bien compris mon travail.

Ah. Ok. Des ajustements?

Bon, ca y'est. La madame est pas vite.

Mautadine que je perds mon temps.
Quelle personne incompétente.

Je me fais chier en ce moment.

Qu'est-ce que tu fais dans ce poste?

Quelles étaient vos pensées dans la colonne de gauche?

Pensée: « Quelqu'un qui est compétent comprendrait déjà en ce moment »

Résultat: Frustration

Quelle pensées auraient données un meilleur résultat?

- [https://www4.fsa.ulaval.ca/etudes/autres-
formations/programme-leaders/](https://www4.fsa.ulaval.ca/etudes/autres-
formations/programme-leaders/)
- <https://convivium.com/>
- [https://www.coursera.org/specializations/coaching-skills-
manager](https://www.coursera.org/specializations/coaching-skills-
manager)

Commentaires à propos de la présentation

Très en lien avec mes lectures sur l'intelligence émotionnelle.
Merci.

Très intéressant

Très intéressant comme thème. 1h est un peu court pour ce type de sujet. Merci pour cette prise de conscience.

J'aime beaucoup cette manière de penser et de faire
"Guerrier du coeur", j'adore ! Félicitations pour cette prise de conscience

On peut tu les recouter

Très intéressant ! Merci beaucoup. Ça donne le goût d'approfondir.

Très intéressant!

Fort inspirant ! Merci :)

Très intéressant. Merci! :)

Commentaires à propos de la présentation

Intéressant. Ce serait bien de former nos supérieurs et tous les collègues. Cela éviterait bien des tracas. Merci

Pourriez-vous écrire en quelques mots la «définition» de guerrier du coeur ?

Merci! J'aime cette posture de présence, d'écoute et de curiosité.

j'aurais aimé plus qu'une heure :-)

Merci beaucoup, ça a été super intéressant! Beaucoup de choses à explorer au cours des prochaines semaines.

Merci pour la présentation. Les softs skills sont malheureusement encore négligés dans les formations et la dotation de personnel. C'est enthousiasmant qu'il y a une prise de conscience en ce sens.

Bravo! très vulgarisé :-D

Toutes les conférences devraient être interactives! On en retient plus que par la simple écoute. Belle formule! Bravo! Sujet très à propos en milieu de travail.

Tout à fait d'accord d'avoir plus de formation inter perso que technique

Commentaires à propos de la présentation

On voit la photo de Hugo sur la page du programme Leaders!

Peut-être qu'il n'y a pas de mauvaise intention, mais il y a peut-être négligence à régler une situation.

Merci

MERCI