

**Benoit Chalifoux**

# ÊTRE À SON MEILLEUR

## L'incroyable pouvoir des habiletés relationnelles

### LE LIVRE

Les relations interpersonnelles ont toujours été un facteur crucial pour l'épanouissement des individus, mais elles le sont également pour la réussite des organisations. Les échanges, la confiance, l'entraide sont au cœur du succès ou de l'échec d'une entreprise. Pourtant, à l'ère de l'accélération technologique, l'être humain est de plus en plus confronté à une virtualisation du travail et des relations. Nous communiquons sans nous entendre, nous voir ni nous côtoyer.

Cet ouvrage traite de ce que l'on nomme en anglais les *soft skills*, soit les habiletés relationnelles qui reposent sur l'intelligence émotionnelle (altruisme, connaissance de soi, communication bienveillante, empathie, conscience sociale, etc.). Ces compétences sont aujourd'hui primordiales pour évoluer dans les différents groupes qui composent notre existence : couple, famille, cercle d'amis, monde du travail. Elles pourraient même être l'élément déterminant qui fera la différence chez quelqu'un, tant pour son parcours personnel que professionnel.

Pourquoi notre bonheur et notre santé sont-ils associés aux autres ? Comment développer des relations authentiques ? Comment faire de l'empathie un moteur quotidien ? Comment parvenir à connaître le succès professionnel tout en étant aligné sur ses valeurs personnelles ? L'auteur s'appuie sur les dernières recherches scientifiques en intelligence émotionnelle et en psychologie positive et les illustre de nombreux exemples, afin de nous proposer dans cet ouvrage des outils concrets pour améliorer nos comportements individuels et nos relations interpersonnelles.

### L'AUTEUR

**BENOIT CHALIFOUX** est spécialiste des habiletés relationnelles et du management interculturel, conférencier dans le domaine des affaires au Canada, en Afrique et en Europe. Il est également adjoint au vice-doyen à l'international, chargé de cours et gestionnaire à l'École des sciences de la gestion de l'Université du Québec à Montréal (ESG UQAM). Dans l'exercice de ses fonctions, il a développé plus de 80 accords de partenariat avec les universités les plus prestigieuses dans le monde. Il a également enseigné aux quatre coins de la planète, en plus d'accompagner des start-up.

Benoit Chalifoux

# ÊTRE À SON MEILLEUR

## L'incroyable pouvoir des habiletés relationnelles



edito

Rayon : **Développement personnel**Format : **6 X 8,75 po**Nombre de pages : **272**ISBN : **978-2-924959-84-8**Prix : **24,95 \$**En librairie : **le 30 septembre 2020**

### CONTACT PRESSE

**Mireille Bertrand**relationnistemireille@gmail.com  
(514) 652-6085

edito

3700 A, boulevard Saint-Laurent  
Montréal, Québec, H2X 2V4 - Canada