

Exercice n° 1 : Partie 1 - Chapitre 2



Managers, à vous de jouer !

Cet exercice vous invite à réaliser un travail d'introspection afin de vous situer sur chacun des axes évoqués précédemment.

1. Si l'un des membres de votre équipe vous a quitté, avez-vous réalisé un entretien ouvert lors de son départ afin d'en comprendre les raisons profondes ? Il n'est jamais trop tard pour avoir cet échange.
2. Si oui, qu'avez-vous fait afin de travailler sur les points d'amélioration évoqués et réduire le risque que l'histoire ne se répète avec d'autres membres de votre équipe ?
3. Quelle importance a pour vous le degré d'épanouissement de chaque membre de votre équipe ? Avez-vous pris le temps de réellement vous poser cette question dernièrement ?

Exercice n° 2 : Partie 1 - Chapitre 4



À vous de jouer !

Au cours du prochain mois, cet exercice vous invite à choisir un jour de la semaine où vous réaliserez, délibérément et en conscience 5 actions altruistes envers les collègues ou membres de votre équipe. Faites un bilan une fois cette période écoulée, et mesurez l'impact de ces actes sur vous-même ou les autres.

Exercice n° 3 : Partie 1 - Chapitre 5



À vous de jouer !

Lors des trois prochaines semaines, une fois par jour, focalisez votre attention sur un échange pendant lequel vous pratiquerez les principes d'écoute active évoqués précédemment. Après 3 semaines, faites un bilan.

Exercice n° 4 : Partie 1 - Chapitre 5



Outils

Communication Non Violente - CNV®

J'énonce les faits –
J'observe en m'en
tenant aux faits :
« Je vois », « Je
sens », ...

J'exprime le
sentiment que cela
suscite en moi :
« Je me sens... »,
« Je ressens... », ...

J'exprime mon
besoin afin
d'y remédier :
« J'ai besoin de ... »

Je formule une
demande explicite
tout en laissant
place à une
possibilité de refus :
« Seriez-vous prêt
à... »

Exercice n° 5 : Partie 1 - Chapitre 6



À vous de jouer !

Avant d'aller plus loin, cet exercice vous invite à prendre un temps de réflexion sur les points suivants :

1. Sur une échelle de 1 à 10, à quel niveau vous sentez-vous apprécié par votre supérieur hiérarchique ?
2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel niveau vous sentez-vous apprécié par vos collaborateurs ?
3. Lorsque vous vous sentez découragé au cours de votre quotidien professionnel, quelle action de votre supérieur, de vos collaborateurs ou de votre équipe pourrait vous redonner l'énergie nécessaire ?
4. En règle générale, quelle méthode employez-vous afin de démontrer votre appréciation envers l'un de vos collaborateurs ?
5. À quel point pensez-vous que vous-même et vos collaborateurs connaissez réellement les attentes de chacun en termes d'appréciation ?

Prenez les 3 prochaines semaines afin d'observer les autres et votre manière d'interagir avec eux afin de leur démontrer votre appréciation.

Exercice n° 6 : Partie 1 - Chapitre 6



À vous de jouer !

Cet exercice vous invite, à présent, à effectuer un nouveau travail d'introspection en vous remémorant une éventuelle démonstration verbale récente de votre appréciation auprès de l'un de vos collaborateurs. Qu'avez-vous dit précisément ? Comment a-t-il réagi ?

Exercice n° 7 : Partie 1 - Chapitre 6



À vous de jouer !

Cet exercice vous invite à vous interroger sur les points suivants : connaissez-vous les centres d'intérêt de chacun de vos collègues ? Souhaiteriez-vous qu'ils se soucient des vôtres ? Avez-vous eu, dernièrement, une conversation de qualité, intéressée avec l'un de vos collègues ? Comment vous êtes-vous senti une fois cette conversation achevée ? Préférez-vous les discussions en petit comité ou les conversations plus individuelles avec votre responsable hiérarchique ? Qu'en est-il de vos collègues ? Observez ces points avec plus d'attention lors des 20 prochains jours.

Exercice n° 8 : Partie 1 - Chapitre 6



À vous de jouer !

Cet exercice vous invite à passer en revue votre dernière semaine. Avez-vous à l'esprit un service qu'un collaborateur vous aurait rendu ? Comment vous êtes-vous senti ? À l'inverse, avez-vous apporté votre support, votre aide à un membre de votre équipe ? Comment pensez-vous que celui-ci l'ait perçu ?

Que vous soyez responsable d'équipe ou que vous travailliez en équipe, au cours des trois prochaines semaines, exercez-vous à utiliser le plus régulièrement possible les questions suivantes : « Y a-t-il quelque chose que je puisse faire afin de rendre votre tâche plus simple ? Comment puis-je vous aider ? » Refaites ensuite un bilan d'introspection, cette période de 20 jours écoulée.

Exercice n° 9 : Partie 1 - Chapitre 6



À vous de jouer !

Cet exercice vous invite à repasser en revue ces 12 derniers mois. Avez-vous reçu un cadeau de vos collègues de travail ? Comment vous êtes-vous senti ? Avez-vous offert vous-même quelque chose ? Quelle en fut la réponse de son destinataire ?

Soupçonnez-vous un de vos collaborateurs que vous appréciez particulièrement comme ayant un langage primaire d'attentions palpable ? Si tel est le cas, au cours des 3 prochaines semaines, démontrez à son égard une petite attention et observez ce qui en découle.

Exercice n° 10 : Partie 1 - Chapitre 8



À vous de jouer !

Écrivez le mot de votre choix (d'un minimum de 8 lettres) sur un papier, le plus rapidement possible. Sous chaque lettre, inscrivez, le plus rapidement possible, des chiffres en ordre croissant. Chronométrez-vous pendant cet exercice. À présent, toujours en vous chronométrant, écrivez la première lettre du mot, puis le chiffre 1, la seconde lettre et le chiffre 2... et ainsi de suite... Comparez votre vitesse à effectuer chacune de ces deux tâches. Qu'en concluez-vous ?

Exercice n° 11 : Partie 1 - Chapitre 8



À vous de jouer !

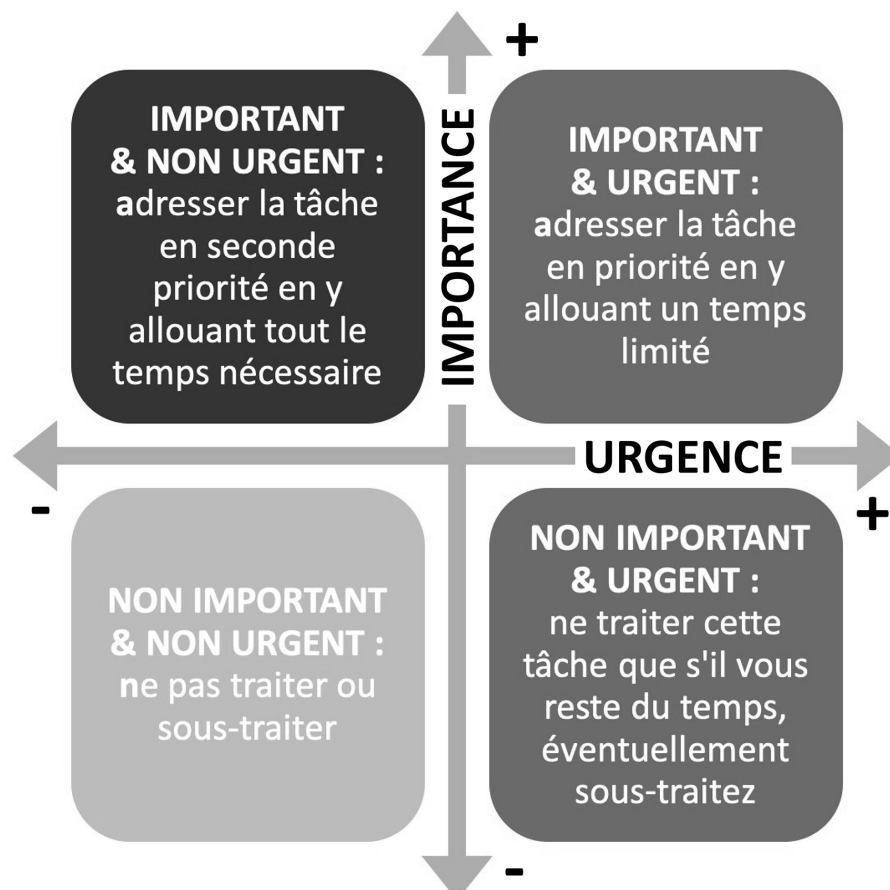
Pour les 20 prochains jours, cet exercice vous invite à régulièrement prendre le temps de planifier votre semaine à venir. Listez explicitement quels sont vos objectifs et priorités ainsi que le temps que vous souhaitez leur accorder. Incorporez les tâches les plus importantes dans votre calendrier. Ces 20 jours écoulés, revoyez vos notes et évaluez le bon accomplissement de ces objectifs.

Exercice n° 12 : Partie 1 - Chapitre 8



Outils

Priorisation des tâches





À vous de jouer !

Au cours des trois prochaines semaines, lorsqu'une tâche significative vous est assignée, prenez le temps de la classer dans l'un des quatre quadrants évoqués précédemment. Décidez, ensuite, de l'ajouter à la liste des tâches que vous souhaitez vous attribuer pendant la semaine ou les semaines qui suivent, transférez cette tâche à quelqu'un d'autre ou refusez-la délibérément et sans remords. Après 3 semaines, faites un bilan.

Exercice n° 13 : Partie 1 - Chapitre 8



Outils

Spécifique

Mesurable

Acceptable et **A**mbitieux

Réaliste

Temporellement défini



À vous de jouer !

Faites un bilan des tâches significatives de votre to do list. Sélectionnez-en une que vous traduirez en objectifs SMART à accomplir dans les 20 prochains jours. Une fois l'objectif atteint, faites un bilan.

Exercice n° 14 : Partie 1 - Chapitre 9



À vous de jouer !

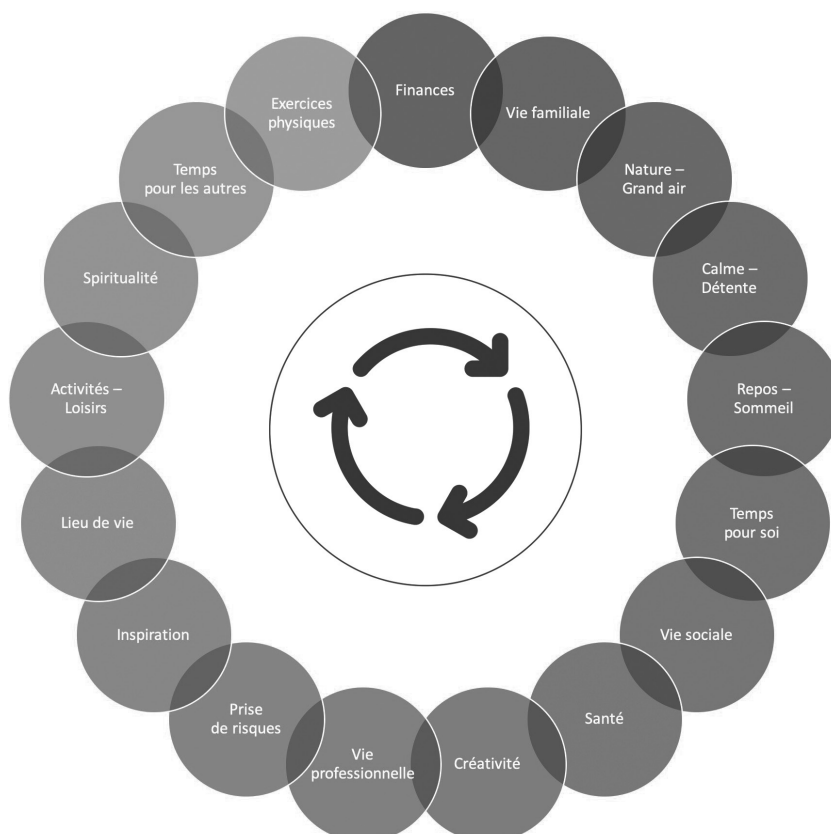
Cet exercice vous invite à prendre le temps de réfléchir aux deux aspects évoqués précédemment. Avez-vous plaisir à travailler au sein de vos locaux ? Si non, y a-t-il quelque chose auquel vous pourriez aisément remédier ? Avez-vous un point convivial vers lequel vous réfugier pour discuter autour d'un café ? Si tel n'est pas le cas, pourriez-vous être l'élément moteur afin d'en établir un ? Même si votre société n'est pas motrice, une simple cotisation entre collègues pour un budget cafetière et café peut faire la différence... Après un mois de mise en place, faites un bilan de ce que cela vous aura apporté.

Exercice n° 15 : Partie 2 - Chapitre 1



Outils

Roue de Vie





À vous de jouer !

Cet exercice vous invite à prendre le temps de sélectionner les 8 branches de la Roue de Vie, présentée à la page précédente, qui vous semblent primordiales à votre épanouissement personnel. Pour chacune d'entre elles, évaluez, sur une échelle de 1 à 10 votre degré actuel de satisfaction. Identifiez les secteurs présentant une note en dessous de la moyenne. Fixez-vous un objectif afin d'améliorer, pendant les 20 prochains jours votre satisfaction quant à l'un de ces secteurs. Une fois ces 20 jours écoulés, refaites un bilan.

Exercice n° 16 : Partie 2 - Chapitre 2



À vous de jouer !

Cet exercice vous invite, lors des 20 prochains jours, à faire en sorte de bouger quotidiennement (par le biais de 30 minutes de vélo, lors de vos trajets quotidiens, 15 minutes de yoga matinal, 30 minutes de marche digestive entre midi et deux ou tout sport collectif vous permettant de vous défouler en fin de journée...). Ces 20 jours écoulés, faites un bilan de votre niveau d'énergie.

Exercice n° 17 : Partie 2 - Chapitre 2



À vous de jouer !

Pendant les 20 prochains jours, cet exercice vous invite à bannir votre smartphone de votre proximité dès 21 h et ce jusqu'à votre lever le lendemain matin. Si celui-ci vous servait de réveil jusqu'ici, pourquoi ne pas alors investir dans un réveil et laisser votre téléphone en charge dans une autre pièce ? Une fois ces 3 semaines écoulées, faites un bilan du niveau de qualité de votre sommeil.

Exercice n° 18 : Partie 2 - Chapitre 3



À vous de jouer !

Au cours des trois prochaines semaines, cet exercice vous invite à réserver 10 minutes de votre routine quotidienne pour méditer. Afin de vous y tenir, préférez toujours le même moment de la journée (le matin au réveil, avant d'ouvrir votre ordinateur, à votre pause déjeuner).

Peut-être pouvez-vous aussi solliciter votre entreprise afin de mettre à disposition, si ce n'est pas encore le cas, une salle de repos ou de méditation aménagée ? Ces trois semaines écoulées, faites un bilan de l'impact positif, négatif ou neutre que cela aura eu sur vous.

Exercice n° 19 : Partie 3 - Chapitre 1



À vous de jouer !

Cet exercice vous invite à un travail fondamental d'introspection. Parmi la liste non exhaustive de valeurs évoquées tant le tableau en page suivante, relevez les 10 qui, à vos yeux, semblent primordiales. N'hésitez pas à y ajouter des valeurs qui n'y figureraient pas.

Afin de vous aider dans cette tâche, vous pourrez associer ces valeurs à ce qui vous passionne, à ce qui vous procure le plus de joie et de satisfaction, à vos rêves d'enfant, à ces tâches ou ces sujets qui vous absorbent. N'hésitez pas non plus à consulter votre entourage proche (parents, amis, collègues) car parfois, même si nous n'en avons pas conscience, nos valeurs peuvent être évidentes aux yeux des autres.

Une fois vos 10 valeurs identifiées, essayez à présent de ne garder que les 3 plus fondamentales à vos yeux.

Questionnez-vous ensuite sur la mise en avant de ces trois dernières au cœur de votre quotidien professionnel, dans vos tâches, dans vos interactions avec votre équipe... Fixez-vous un objectif bien précis pour chacune de vos valeurs et concentrez-vous sur son application pour les 20 prochains jours. Faites ensuite un bilan.



Outils

Valeurs fondamentales

Abondance	Créativité	Finesse	Sagesse
Acceptation	Découverte	Force	Sécurité
Accomplissement	Défi	Franchise	Sensibilité
Adaptabilité	Désir	Frugalité	Sérénité
Altruisme	Dévotion	Héroïsme	Simplicité
Ambition	Diligence	Honnêteté	Sincérité
Anticipation	Discrétion	Innovation	Solidarité
Audace	Dynamisme	Intégrité	Spiritualité
Authenticité	Échange	Intrépidité	Spontanéité
Autonomie	Écoute	Joie	Stabilité
Beauté	Efficacité	Justice	Succès
Calme	Empathie	Liberté	Tradition
Célébrité	Endurance	Maîtrise	Tranquillité
Charme	Engagement	Paix	Utilité
Cohérence	Enthousiasme	Partage	Variété
Compassion	Équité	Performance	Vérité
Conformisme	Excellence	Raffinement	Vision
Confort	Expertise	Résilience	Vitesse
Continuité	Extravagance	Respect	Volonté
Convivialité	Famille	Retenue	
Courage	Fermeté	Richesse	
Courtoisie	Fiabilité	Rigueur	

Exercice n° 20 : Partie 3 - Chapitre 2



À vous de jouer !

Cet exercice vous invite à un travail introspectif. Dans un premier temps, répondez vous-même aux questions suivantes :

- Quelle est la dernière fois où vous vous êtes senti fier de ce que vous avez accompli ? Pourquoi ?
- Quel compliment vous fait-on régulièrement soulignant une qualité unique chez vous ?
- Quelle est la dernière fois où vous avez ressenti que vos limites étaient atteintes ?
- Quelles sont-elles ?
- Que vous reproche-t-on régulièrement ?

Dans un second temps interrogez certains de vos proches, vos collègues, vos supérieurs et/ou membres de votre équipe en leur demandant de répondre, sans tabou, à l'énumération de vos talents et vos limites. Cet exercice sera plus difficile car les personnes doivent se sentir en confiance, surtout lorsque les limites seront abordées.

Confrontez alors vos réponses et celles de votre entourage afin d'identifier vos points forts et points faibles principaux.

Attention : il se peut que vous remarquiez que certains talents et limites diffèrent entre le cadre professionnel et le cadre personnel... Si tel est le cas interrogez-vous sur le bon respect de vos valeurs dans l'un ou l'autre de ces deux environnements...

Exercice n° 21 : Partie 3 - Chapitre 5



À vous de jouer !

Cet exercice vous invite à identifier une tâche, une fonction rébarbative, difficile ou éprouvante de votre quotidien professionnel. Demandez-vous alors la raison pour laquelle vous avez le devoir d'effectuer celle-ci. Demandez-vous ensuite, le pourquoi de cette raison. Essayer d'arriver, en définitive, à une raison fondamentale qui aura du sens à vos yeux, qui vous parlera.

S'il s'agit de votre emploi en tant que tel, affranchissez-vous de l'intitulé même de votre poste et interrogez-vous sur la façon dont vos collègues ou vos clients vous qualifieraient quant à l'impact que vous avez sur leur quotidien.

Exercice n° 22 : Partie 3 - Chapitre 5



Managers, à vous de jouer !

Si vous avez, vous-même une équipe sous votre responsabilité, cet exercice vous invite à prendre quelques minutes, chaque lundi des 3 prochaines semaines, afin de vous demander :

- Si les connaissances et les capacités de votre équipe sont figées ou si celles-ci peuvent être améliorées à force de volonté.
- Si les membres de votre équipe sont prêts à fournir cet effort ainsi qu'à trouver plus de satisfaction dans leur emploi quotidien.
- Comment vous pourriez transmettre ces deux convictions dans vos mots et actions au quotidien ?

Ces 3 semaines écoulées, faites un bilan sur l'impact de ces questionnements sur vos comportements et agissements ainsi que sur la réaction de vos équipes.

Exercice n° 23 : Partie 3 - Chapitre 5



À vous de jouer !

Cet exercice vous invite à un travail sur vous-même afin de revêtir votre cerveau d'un filtre positif sur la perception de votre emploi/votre mission actuelle. Pour les trois prochaines semaines, chaque soir, notez 3 choses positives de votre journée professionnelle écoulée. Cela peut être de simples sourires d'appréciation, de grands rires de complicité, d'un sentiment d'accomplissement pour une tâche particulière, d'un fait favorable à votre bien-être, d'un nouveau projet pour le futur...

Note : ce rituel peut éventuellement être partagé avec son conjoint ou sa famille.

Exercice n° 24 : Partie 3 - Chapitre 5



À vous de jouer !

Au cours des 3 prochaines semaines, essayez d'apprendre chaque jour une chose nouvelle à propos de l'un de vos collaborateurs.

Exercice n° 24 : Partie 3 - Chapitre 5



À vous de jouer !

Cet exercice vous invite à présenter, l'un à l'autre, deux employés, collègues ou membre d'équipes différentes qui ne se connaissent pas encore. Ne vous limitez pas uniquement aux noms, prénoms, fonctions et département mais partagez aussi quelques spécificités qui les rendent uniques. Notez alors l'impact de ce geste sur vous-même mais aussi sur les deux personnes concernées.