

# Sommaire

Remerciements .....	7
Préface .....	15
Avant-propos.....	17
Introduction .....	21
<b>Partie 1 - LES 7 ÉTAGES DE LA CONFIANCE.....</b>	<b>45</b>
<b>Chapitre 1 - L'environnement.....</b>	<b>47</b>
Les signes extérieurs de votre fonction .....	48
Votre posture physique, c'est de la communication .....	52
Le lieu de travail influence le bien-être et la productivité .....	56
Environnement de travail : tout reste à inventer !.....	59
Le télétravail : mieux apprécié des employés que des managers .....	61
Le management en pleine nature : des atouts insoupçonnés !.....	62
Les « walking meetings » : encouragés par les scientifiques !.....	64
Revenons à la confiance en soi... ..	65
<b>Chapitre 2 - Les comportements.....</b>	<b>69</b>
Un détail comportemental peut faire toute la différence.....	69
Un même comportement peut être interprété différemment .....	70
L'attitude d'inclusion .....	71
L'attitude de contrôle .....	74
Les gestes de la confiance en soi .....	77
Un manager n'est pas un parent.....	83

MANAGERS, FAITES-VOUS CONFIANCE !

Installer les habitudes qui font du bien à l'équipe.....	85
Faire preuve de solidarité .....	86
Moi ? Je n'ai pas de problème !.....	87
<b>Chapitre 3 - Les capacités.....</b>	<b>89</b>
Compétence n° 1 : Motiver vos collaborateurs.....	91
Compétence n° 2 : Pratiquer l'écoute active .....	95
Compétence n° 3 : Prendre la parole en public .....	98
Compétence n° 4 : Adopter une posture assertive.....	104
Compétence n° 5 : Pratiquer la communication non violente.....	108
Compétence n° 6 : Gérer vos émotions.....	111
Compétence n° 7 : Gérer votre stress.....	116
Compétence n° 8 : Gérer les conflits .....	122
Compétence n° 9 : Gérer le changement.....	129
Compétence n° 10 : Prendre des décisions.....	136
<b>Chapitre 4 - Les croyances.....</b>	<b>143</b>
Exemples de croyances concernant le licenciement .....	144
Exemples de croyances concernant le télétravail.....	145
Nos croyances prennent source dans notre éducation .....	147
<b>Chapitre 5 - Les valeurs.....</b>	<b>155</b>
Les différents niveaux de valeurs.....	156
Identifier vos valeurs personnelles .....	157
Identifier les valeurs de l'entreprise.....	161
Aligner vos valeurs personnelles aux valeurs de l'entreprise.....	163
Identifier et aligner les valeurs de vos collaborateurs .....	165
Renforcer votre management par les valeurs .....	166
« Ce sont les valeurs qui nous ont permis de réussir » .....	169
<b>Chapitre 6 - L'identité.....</b>	<b>173</b>
Quel est votre ikigai ?.....	174
Quel manager êtes-vous ? .....	176
Être manager au féminin .....	179
Pourquoi une si faible proportion de femmes dans le top management ?.....	180
Connaître votre personnalité .....	184

<b>Chapitre 7 - La mission</b> .....	187
La technique des trois « pourquoi » .....	189
La mission est un gage de pérennité .....	189
La mission nous invite à nous recentrer.....	191
Un statut juridique pour les entreprises à mission .....	193
Comment formuler une mission .....	194
La mission préférée des managers .....	194
<b>Partie 2 - 22 PEURS LIÉES AU MANAGEMENT</b> .....	195
<b>Chapitre 1 - Les peurs liées à l'exposition</b> .....	197
Peur n° 1 : La peur de parler en public .....	197
Peur n° 2 : La peur d'être au centre de l'attention .....	199
Peur n° 3 : La peur de manquer de charisme .....	201
Peur n° 4 : La peur de ne pas avoir de répondant .....	203
Peur n° 5 : La peur d'être débordé par ses émotions .....	205
<b>Chapitre 2 - Les peurs liées à la relation sociale</b> .....	209
Peur n° 6 : La peur de déplaire.....	209
Peur n° 7 : La peur d'être critiqué .....	211
Peur n° 8 : La peur de ne pas être aimé.....	213
Peur n° 9 : La peur d'être isolé.....	215
Peur n° 10 : La peur de perdre des amis.....	218
Peur n° 11 : La peur d'être trahi .....	221
<b>Chapitre 3 - Les peurs liées à la performance</b> .....	223
Peur n° 12 : La peur de prendre la mauvaise décision.....	223
Peur n° 13 : La peur d'échouer .....	225
Peur n° 14 : La peur de réussir.....	228
Peur n° 15 : La peur du stress et de la pression .....	230
<b>Chapitre 4 - Les peurs liées à l'exercice de l'autorité</b> .....	235
Peur n° 16 : La peur de perdre son autorité .....	235
Peur n° 17 : La peur de provoquer une réaction négative .....	238
Peur n° 18 : La peur d'être moins compétent que ses équipiers.....	241
Peur n° 19 : La peur d'être jaloué ou convoité .....	244

<b>Chapitre 5 - Les peurs identitaires</b> .....	247
Peur n° 20 : La peur d'être un imposteur .....	247
Peur n° 21 : La peur de trahir ses valeurs .....	250
Peur n° 22 : La peur de l'ascenseur social.....	252
<b>Partie 3 - METTRE LA CONFIANCE À L'AGENDA</b> .....	255
<b>Chapitre 1 - Faire le bilan de votre état de confiance</b> .....	257
Où se situent les enjeux en ce qui vous concerne ? .....	259
Quelles sont les peurs qui vous freinent ? .....	260
Où en sont vos 3 piliers de l'estime de soi ?.....	262
Détecter les signaux d'une basse estime de soi.....	263
Dresser le bilan de vos réussites et de vos échecs .....	264
Transformer vos difficultés en objectifs.....	266
Explorer vos zones d'ombre.....	267
Écouter l'appel du héros .....	269
Un coach qualifié peut accélérer vos prises de conscience .....	270
<b>Chapitre 2 - Fixer votre plan annuel de développement personnel</b> .....	271
Exemple d'objectif annuel de développement personnel .....	276
<b>Chapitre 3 - Nourrir la confiance en soi au quotidien</b> .....	279
Faire remonter la jauge d'énergie.....	280
Éliminer les relations toxiques .....	285
Se débarrasser des addictions.....	288
Réduire les pensées à énergie négative.....	290
Prendre conscience des distorsions cognitives .....	293
Sortir de la dictature des émotions .....	294
L'hygiène mentale au quotidien.....	295
Compenser le flot des pensées négatives .....	295
Pratiquer la gratitude.....	296
Noter ses victoires au quotidien.....	298
Souligner nos apprentissages .....	299
Guider notre journée avec des intentions choisies .....	300

Faire du sport .....	302
Pratiquer le bien-être.....	303
Pour se sentir bien : vrais et faux remèdes ! .....	306
Quelques mots pour conclure .....	309
Bibliographie .....	313
À propos de l'auteur.....	315