

Sommaire

Introduction	11
Chapitre 1 - Se connaître	15
Connais-toi toi-même.....	16
Type dominant et type exécutant.....	19
Questionnaire d'évaluation de prédominance de type	21
Introversion et extraversion	23
Questionnaire d'évaluation du degré d'introversion/ extraversion-stabilité/impulsivité.....	28
Dominante ac ou ca (extraverti impulsif)	29
Dominante ab ou ba (extraverti stable).....	30
Dominante bc ou cb (introverti impulsif).....	30
Dominante bd ou db (introverti stable)	30
Objectivité = objet, subjectivité = sujet	31
Il n'est pas nécessaire de changer... ..	33
Questionnaire 360	37
Chapitre 2 - Le travail sur soi en vue de l'action	41
Comportements Réactifs, Préactifs et Proactifs	42
Réactivité contrainte et réactivité adaptative	43
L'automotivation signe de la confiance en soi	47
Les critères du professionnalisme.....	49
Envergure managériale	49
Écoute active	49
Engagement	51

Combativité	52
Remise en cause	52
Organisation	53
Sociabilité	54
Concrétisation	55
Facteur d'unité.....	55
Expertise.....	57
Autoévaluation des critères du professionnalisme.....	60
Chapitre 3 - Créer et faire vivre une équipe	63
Équipe vs individualisme ?	64
Expression, communication et pensée personnelle.....	67
1. Être responsable et être sociable	68
2. Posséder une pensée personnelle	69
3. Savoir partager sa pensée avec autrui	69
4. Savoir écouter autrui	71
5. Savoir s'affronter sans rentrer en conflit.....	73
La reconnaissance individuelle ou feed-back	75
Le signe de reconnaissance doit être adapté et authentique...	81
Autoévaluation de la gestion des signes de reconnaissance ou feed-back.....	83
La résolution de problèmes vue par la Gestalt Théorie.....	84
Être un leader « progressiste »	86
Chapitre 4 - Être le personnage central	89
Le leadership est indispensable.....	90
Être un leader c'est piloter, guider et motiver.....	93
Les indispensables pour donner confiance	97
Le respect	97
L'authenticité	98
La conformité.....	99
L'innovation	99
Faire vivre une équipe	100
Êtes-vous plus manager ou plus leader ?	102
Conseils pour gagner en leadership.....	105

Chapitre 5 - Donner du sens à sa vie.....	113
La motivation (de soi/des autres) premier facteur de sens	114
La satisfaction de ses besoins	117
L'assertivité.....	121
Questionnaire d'assertivité.....	123
Caractéristiques de l'assertivité	130
Agressivité - passivité - passivité agressive.....	132
L'assertivité et sa forme de leadership.....	135
Chapitre 6 - Avoir une autorité légitime	139
L'autorité ça se mérite	140
Les différentes sources d'autorité.....	140
1 ^{re} source : L'autorité structurelle (autorité du statut).....	141
2 ^e source : L'autorité sapientale (autorité du savoir, de l'expérience)	141
3 ^e source : L'autorité d'ascendant personnel (autorité de l'être).....	142
Accroître son autorité	144
L'autorité efficace et reconnue.....	147
Les pièges de la pseudo-autorité.....	149
Feuille de route du manager.....	153
Les contre-indications au management efficace	154
La fragilité psychologique.....	155
Les difficultés d'adaptation	156
Les perturbations de la sociabilité.....	157
Chapitre 7 - Faire preuve de créativité	161
Qu'est-ce que la créativité ?	162
Les différents inhibiteurs de la créativité.....	163
Nier sa capacité créative	163
Avoir une attitude négative	163
Suivre aveuglément les règles.....	164
Faire des suppositions.....	164
Réagir en fonction de ses propres préjugés.....	164
Avoir peur d'échouer	165

Être logique et raisonnable	165
Être sous stress intense et/ou prolongé	165
Comment désinhiber sa créativité ?	166
Comment arriver à croire que vous êtes créatif ?	166
Avoir une attitude positive	171
Tordre le cou aux règles.....	172
Être factuel.....	173
Faire taire ses préjugés.....	173
Prendre des risques.....	174
Manager son stress	174
Qu'est-ce que le lâcher-prise ?	175
Les indicateurs de la nécessité du lâcher-prise	177
Les conditions du lâcher-prise	179
Se connaître soi-même.....	179
Développer son assertivité	181
Être équitable et authentique.....	182
Être autonome et responsable	183
Accepter et s'adapter aux circonstances.....	184
Moyens et stratégies pour lâcher prise	185
Apprendre à gérer ses priorités	185
Savoir prendre du recul	187
Apprendre à être égoïste	188
Faire des choix judicieux	189
Conclusion	193
À vous maintenant.....	193
À propos de l'auteur.....	195