

SOMMAIRE

Introduction	9
PARTIE 1 - ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SOI POUR DEVENIR PLUS RÉILIENT	13
Chapitre 1 - Définir vos besoins pour vous centrer	15
Besoins - description	18
Émotions - description	18
Chapitre 2 - Déployer votre intelligence émotionnelle	21
Prendre soin de vos émotions.....	25
Reconnaître vos peurs et votre colère.....	28
Dépasser votre colère	28
Surmonter vos peurs.....	29
La peur de l'exclusion	33
La peur de l'incompétence.....	33
La peur de ne pas être apprécié	33
Chapitre 3 - Prendre conscience de vos valeurs pour être plus aligné	39
Les valeurs fondamentales couramment utilisées dans les programmes de leadership	41
Chapitre 4 - Développer votre confiance en vous pour être plus serein	43
La confiance en soi au centre de nos actions.....	43
Oser être confiant pour changer	50
Chapitre 5 - Développer la compassion et l'indulgence	55
Chapitre 6 - Travailler dans l'ici et maintenant	61

PARTIE 2 - MIEUX SE CONNAÎTRE POUR AGIR AUTREMENT ..	65
Chapitre 7 - Découvrir vos drivers pour agir autrement.....	67
L'importance des drivers dans nos vies.....	67
Découvrir vos drivers dominants.....	69
Analyse des drivers et antidotes	72
Sois parfait	72
Fais plaisir	73
Fais des efforts.....	74
Sois fort	75
Dépêche-toi.....	77
Chapitre 8 - S'initier à la Communication Non Violente (CNV) et à l'écoute active	79
Développer l'écoute active.....	86
La technique de l'écoute active en trois phases.....	88
Une écoute attentive et bienveillante	88
Paraphraser et répéter	89
Synthétiser la situation avec vos propres mots	89
Cultiver votre empathie	90
Améliorer vos relations avec les autres	91
Chapitre 9 - Sortir de votre zone de confort pour développer votre potentiel.....	95
Entrer en zone de développement	96
Vos croyances limitantes.....	97
Chapitre 10 - Apprendre à dire « non » et à mettre les limites ...	101
PARTIE 3 - SURMONTER LES DÉFIS DANS LE MONDE DU TRAVAIL	107
Chapitre 11 - Recherche d'emploi, licenciement, nouvelle orientation.....	109
La recherche d'emploi.....	110
Le licenciement	114
L'attitude.....	115
Une nouvelle orientation.....	117
Cinq exemples de reconversion.....	118
Vos bouées de résilience.....	126
L'optimisme réaliste	126

La pensée orientée solutions	129
Les relations	130
Chapitre 12 - Démotivation, désengagement, ennui.....	133
La démotivation.....	133
Les facteurs de démotivation en entreprise.....	134
Le désengagement.....	139
Les facteurs de désengagement en entreprise.....	140
L'ennui	144
Les déclencheurs de l'ennui en entreprise.....	145
Vos bouées de résilience.....	148
Retrouver du sens	148
Définir votre responsabilité.....	153
Redécouvrir l'humour	157
Développer votre créativité	159
Chapitre 13 - Le stress et les conflits.....	163
Le stress	163
Halte au mauvais stress	164
Les déclencheurs du stress en entreprise.....	165
Les conflits	172
Une résolution indispensable des conflits.....	172
Les déclencheurs des conflits en entreprise.....	173
Vos bouées de résilience.....	177
La communication.....	177
L'influence de votre style de communication.....	178
Une communication saine et attentive.....	179
Les étapes à suivre pour une meilleure communication	180
Première étape : image de soi.....	181
Deuxième étape : votre communication interne	181
Troisième étape : penser et agir en maîtrisant vos émotions.....	181
Quatrième étape : promouvoir une communication appréciative entre les parties	182
Cinquième étape : communiquer et donner un retour d'information positif.....	182
Sixième étape : développer une communication saine	183
La relaxation	184

Chapitre 14 - Le changement permanent, le télétravail et le travail hybride	189
Le changement permanent	189
La courbe de deuil.....	191
Télétravail et travail hybride.....	195
Vos bouées de résilience.....	199
L'acceptance	199
L'anticipation	202
La flexibilité ou souplesse adaptative	204
Conclusion	209
Bibliographie	211
Remerciements	217
À propos de l'autrice	219