

Sommaire

Introduction.....	11
Étape 1 - LA CONNAISSANCE DE SOI : UN RENDEZ-VOUS AVEC MOI-MÊME POUR MIEUX COMPRENDRE AUTRUI.....	15
Chapitre 1 - Qui suis-je ?	17
Chapitre 2 - Mon objectif est-il pertinent ?	21
Chapitre 3 - Que dois-je savoir sur moi ?	25
Chapitre 4 - Ma personnalité	29
Le modèle MBTI.....	29
Le modèle BIG FIVE.....	39
Le modèle PROCESS COM.....	41
Chapitre 5 - Mes compétences, mes qualités	47
Comment détecter mes compétences ?.....	49
Est-ce que le fait de connaître ma personnalité est utile pour prédire mon succès professionnel ?	51
Comment développer mes compétences ?.....	52
Chapitre 6 - Mes talents	55
Comment détecter mon talent ?	57
Pourquoi rechercher mes talents ?.....	60
Chapitre 7 - Mes valeurs	61
Chapitre 8 - L'estime de soi.....	67
Moi, vu par moi.....	67
L'amour de soi ou autobienvéillance	70
La confiance en soi.....	70
La vision de soi.....	73

MOI vu par Mon (Ma) MEILLEUR(E) Ami(e)	75
Comment booster mon estime de moi ?.....	76
J'identifie mes drivers et je m'en libère.....	80
J'ai les défauts et les qualités de mes drivers	85
J'arrête de fantasmer sur ce que je devrais être	87
Je revisite mes croyances qui me limitent dans mon développement personnel	87
Chapitre 9 - J'opte pour une nouvelle attitude : l'assertivité	89
Fuir	89
Attaquer.....	92
Manipuler.....	94
Quelques pistes pour progresser	96
Être assertif	97
Chapitre 10 - Mon intention	99
Chapitre 11 - Ma mission de vie	101
Chapitre 12 - Mon ikigai	105
Chapitre 13 - La conscience de soi.....	111
Je décède mes émotions.....	120
Chapitre 14 - Ai-je réellement envie d'être manager ?	133
Chapitre 15 - Passer à l'action	141
Étape 2 - LA RELATION À L'AUTRE.....	147
Chapitre 1 - Qu'est-ce que manager une équipe ?.....	149
Mon rôle en tant que manager	150
Chapitre 2 - J'applique les 5 accords toltèques	167
Chapitre 3 - Je donne des signes de reconnaissance.....	179
Chapitre 4 - Je communique	185
Chapitre 5 - La Communication non violente	191
Étape 1 de la CNV : L'observation	193
Étape 2 de la CNV : Les sentiments.....	196
Étape 3 de la CNV : Le besoin	198
Étape 4 de la CNV : La demande.....	203
L'auto-empathie.....	207
Mon approche non violente du conflit.....	211

Étape 3 - LA GESTION DU STRESS	215
Chapitre 1 - Comprendre les mécanismes du stress	217
Chapitre 2 - Les stressseurs	233
Stresseurs physiques ou environnementaux.....	233
Stresseurs organisationnels	234
Stresseurs relationnels	234
Stresseurs personnels et psychologiques	235
Chapitre 3 - Les stratégies antistress	239
Stratégie 1 : Je ne peux pas changer les autres mais je peux changer ce qui me stresse	239
Stratégie 2 : Je prends du recul.....	245
Stratégie 3 : Je tire des enseignements de mes situations stressantes ou difficiles	248
Stratégie 4 : Je modifie ma manière de penser.....	249
Stratégie 5 : J'utilise tous mes sens	254
Stratégie 6 : Je modifie certaines habitudes néfastes pour retrouver une bonne hygiène de vie.....	257
Stratégie 7 : J'exprime ma gratitude à la vie	259
Stratégie 8 : J'accompagne le changement au lieu de lui résister ...	260
Stratégie 9 : Je donne un sens à ma vie	262
Stratégie 10 : Je vis l'instant présent.....	265
Stratégie 11 : Je médite	267
Stratégie 12 : Je gère mon temps	271
Stratégie 13 : Le rire	275
Conclusion.....	277
Réponses	279
Bibliographie.....	289
À propos de l'auteur	291