

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 ...	80
Autoévaluation de la gestion des signes de reconnaissance ou feed-back	82
La résolution de problèmes vue par la Gestalt Théorie.....	84
Être un leader « progressiste »	85
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.....	98
L'authenticité	98
La conformité.....	99
L'innovation	100
Faire vivre une équipe	101
Êtes-vous plus manager ou plus leader ?.....	103
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	129
Agressivité - passivité - passivité agressive.....	132
L'assertivité et sa forme de leadership.....	134
Chapitre 6 - Avoir une autorité légitime	137
L'autorité ça se mérite.....	138
Les différentes sources d'autorité	138
1 ^{re} source : L'autorité structurelle (autorité du statut)	139
2 ^e source : L'autorité sapientale (autorité du savoir, de l'expérience)	139
3 ^e source : L'autorité d'ascendant personnel (autorité de l'être).....	140
Accroître son autorité	142
L'autorité efficace et reconnue	145
Les pièges de la pseudo-autorité.....	147
Feuille de route du manager.....	151
Les contre-indications au management efficace	152
La fragilité psychologique.....	153
Les difficultés d'adaptation	154
Les perturbations de la sociabilité.....	155
Chapitre 7 - Faire preuve de créativité	159
Qu'est-ce que la créativité ?	160
Les différents inhibiteurs de la créativité	161
Nier sa capacité créative	161
Avoir une attitude négative.....	161
Suivre aveuglément les règles.....	162
Faire des suppositions.....	162
Réagir en fonction de ses propres préjugés.....	162
Avoir peur d'échouer	163

Être logique et raisonnable	163
Être sous stress intense et/ou prolongé	163
Comment désinhiber sa créativité ?	164
Comment arriver à croire que vous êtes créatif ?	164
Avoir une attitude positive	168
Tordre le cou aux règles.....	169
Être factuel.....	171
Faire taire ses préjugés.....	171
Prendre des risques.....	171
Manager son stress	172
Qu'est-ce que le lâcher-prise ?	172
Les indicateurs de la nécessité du lâcher-prise	174
Les conditions du lâcher-prise	176
Se connaître soi-même.....	176
Développer son assertivité	178
Être équitable et authentique.....	179
Être autonome et responsable	180
Accepter et s'adapter aux circonstances.....	182
Moyens et stratégies pour lâcher prise	182
Apprendre à gérer ses priorités	182
Savoir prendre du recul	184
Apprendre à être égoïste	185
Faire des choix judicieux	186
Conclusion	191
À vous maintenant.....	191
À propos de l'auteur.....	193