

## Programme basé sur 7 clés essentielles pour allier performance opérationnelle et performance relationnelle

*Ne peut être délivré que par un membre certifié du pôle d'expertise EXILLANCE®*

### Ambition

S'approprier les principes et les techniques d'un management Exillant® permettant d'obtenir simultanément des résultats ambitieux et une réelle qualité de vie au travail

### Objectif

Réussir à développer un management équilibré d'exigence et de bienveillance auprès de ses équipes

### **Clé n°1 - Comprendre les vertus de l'exigence by EXILLANCE®**

- ➔ Définir clairement l'exigence by EXILLANCE®
- ➔ Appréhender la notion de réciprocité de l'exigence : celle vis-à-vis des autres et celle vis-à-vis de soi-même
- ➔ Utiliser le filtre de l'exigence comme outil facilitateur
- ➔ Identifier les risques d'une faiblesse ou d'un excès d'exigence
- ➔ S'approprier les premiers éléments de langage pour l'exprimer
- ➔ Adopter les 2 gestes associés pour exprimer l'exigence

### **Clé n°2 - Comprendre les vertus de la bienveillance by EXILLANCE®**

- ➔ Définir clairement la bienveillance by EXILLANCE®
- ➔ Appréhender la notion de réciprocité de la bienveillance : celle vis-à-vis des autres et celle vis-à-vis de soi-même
- ➔ Utiliser le filtre de la bienveillance comme outil facilitateur
- ➔ Identifier les risques d'une faiblesse ou d'un excès de bienveillance
- ➔ S'approprier les premiers éléments de langage pour l'exprimer
- ➔ Adopter les 2 gestes associés pour exprimer la bienveillance

### **Clé n°3 - Apprécier la notion d'équilibre managérial**

- ➔ Définir l'équilibre managérial by EXILLANCE®
- ➔ Appréhender la triple notion d'équilibre : celui de l'exigence et de la bienveillance, celui vis-à-vis des autres et de soi-même et celui à l'intérieur de l'exigence et de la bienveillance elles-mêmes
- ➔ Intégrer la boussole EXILLANCE® avec ses 4 facettes pour prendre ses décisions managériales et définir aisément les comportements à adopter

## **Clé n°4 - La bienveillance vis-à-vis de soi-même : Savoir prendre soin de soi, maintenir son niveau de forme physique et mentale**

- *Vivre mieux et plus longtemps grâce au nombre bleu « 30750 » ©*
- *Savoir relativiser et s'accorder le droit à l'erreur*
- *Diminuer son stress, son anxiété et mieux gérer le quotidien avec la pratique respiratoire de cohérence cardiaque*
- *Recourir au numéro d'urgence émotionnelle « 61 » en cas de besoin*
- *Savoir protéger son agenda, distinguer l'urgent de l'important, prioriser et déléguer*

## **Clé n°5 - L'exigence vis-à-vis de soi-même : Savoir s'appliquer à soi-même ce que l'on attend des autres**

- *Identifier la différence entre l'exemplarité et la perfection*
- *Mettre en cohérence ses comportements et ses demandes*
- *Chercher à avoir un égo équilibré, savoir faire preuve d'humilité et présenter ses excuses quand nécessaire*
- *Savoir garder son calme et son sang-froid face aux émotions désagréables : colère, peur et tristesse*
- *Se mettre en résonance managériale avec ses collaborateurs grâce à la technique I.C.A.RE © et l'appréciation de leur maturité collaborative*

## **Clé n°6 - L'exigence vis-à-vis des autres : Savoir exprimer ses besoins avec assertivité face aux collègues et à la hiérarchie**

- *Identifier les 3 comportements inappropriés : accommodation, agressivité, manipulation*
- *Développer son assertivité comme solution relationnelle*
- *Adopter la technique P.I.C.T.O © pour exprimer ses besoins et ses insatisfactions en étant ferme sur le fond et doux sur la forme*
- *Savoir fixer des objectifs facilement avec la technique F.M.R ©*
- *Savoir piloter avec un système d'animation managérial efficient : briefing, réunion, entretien individuel, tutorat*

## **Clé n°7 - La bienveillance vis-à-vis des autres : Savoir prendre soin des autres, développer son empathie, son positivisme et son intelligence émotionnelle**

- *Accueillir avec soin ses nouveaux collaborateurs et faciliter leur prise de fonction*
- *Développer son élégance relationnelle, éviter les reproches et les formules blessantes*
- *Se forcer à voir et dire ce qui va bien avant ce qui ne va pas, appliquer le ratio du 2,90 pour 1*
- *Revaloriser les basiques respectueux et courtois : bonjour, merci, s'il te plaît, pardon, au revoir, sourire, regard,...*
- *Développer son empathie cognitive et émotionnelle*
- *Savoir donner de la reconnaissance avec la technique R.I.R.E.S ©*