

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 des Relations Exillantes® qui permettent d'obtenir simultanément des résultats ambitieux et une réelle qualité de vie au travail.

Objectif

Réussir à développer des comportements équilibrés d'exigence et de bienveillance envers ses collègues, sa hiérarchie, ses contacts externes et soi-même.

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
- ➔ 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
- ➔ 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*

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*

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*
- ➞ *Adopter la technique I.C.E © pour exprimer ses besoins et ses insatisfactions en étant ferme sur le fond et doux sur la forme*

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 collègues et faciliter leur prise de fonction*
- ➞ *Eviter les aprioris et les jugements de valeur*
- ➞ *Développer son élégance relationnelle, éviter les reproches et les formules blessantes*
- ➞ *Se forcer à voir et à dire ce qui va bien avant ce qui ne va pas, appliquer le ratio minimum du 2,90 pour 1*
- ➞ *Sacraliser les basiques respectueux et courtois : bonjour, merci, s'il te plait, pardon, au revoir, sourire, regard,...*
- ➞ *Développer son empathie et son intérêt pour les autres*
- ➞ *Profiter de l'incroyable double bénéfice de la gratitude*