

Bimalaya

**Manager, c'est tout un travail...
sur soi !**

Olivier GADET



Le programme

- **Qui suis-je en situation de tension ? : autodiagnostic**
- **L'art de se positionner, ou la communication assertive**
- **La gestion de l'énergie, ou la posture de soutien**

Bimalaya



Chapitre N°1

introduction

Bimalaya



Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

Le paradoxe du manager :

**Une fonction
technique et
opérationnelle**



**Un artisan du
climat social**

Chapitre N°2

Qui suis-je en situation de tension ?



Bimalaya

Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

**Qui suis-je en situation de tension ?
autodiagnostic**

Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

Qui suis-je en situation de tension ? autodiagnostic



Conscience de soi :
identifier ses “*pilotes automatiques*”

Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

Qui suis-je en situation de tension ? autodiagnostic

- ☑ **Conscience de soi :**
identifier ses “*pilotes automatiques*”
- ☑ **Capillarité relationnelle**
Mon état émotionnel se propage

Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

Qui suis-je en situation de tension ? autodiagnostic

- ☑ **Conscience de soi :**
identifier ses “*pilotes automatiques*”
- ☑ **Capillarité relationnelle**
Mon état émotionnel se propage
- ☑ **Cadre de références**
Mes croyances, mes valeurs

Chapitre N°3

L'art de se positionner



Bimalaya

Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

L'art de se positionner
La communication assertive

Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

**L'art de se positionner
La communication assertive**

**Affirmation de Soi,
Fuite, Attaque ou Manipulation**

Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

L'art de se positionner
La communication assertive

Affirmation de Soi,
Fuite, Attaque ou Manipulation

La puissance du "JE"

Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

L'art de se positionner
La communication assertive

Affirmation de Soi,
Fuite, Attaque ou Manipulation

La puissance du "JE"

Les signes de reconnaissance

Chapitre N°4

La gestion de l'énergie



Bimalaya

Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

La gestion de l'énergie
La posture de soutien

**Prendre soin de soi pour mieux prendre
soin des autres : l'exemplarité invisible**

Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

La gestion de l'énergie
La posture de soutien

**Prendre soin de soi pour mieux prendre
soin des autres : l'exemplarité invisible**

Passer du contrôle au soutien

Conclusion

Bimalaya



Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

On passe à l'action !

Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

On passe a l'action !

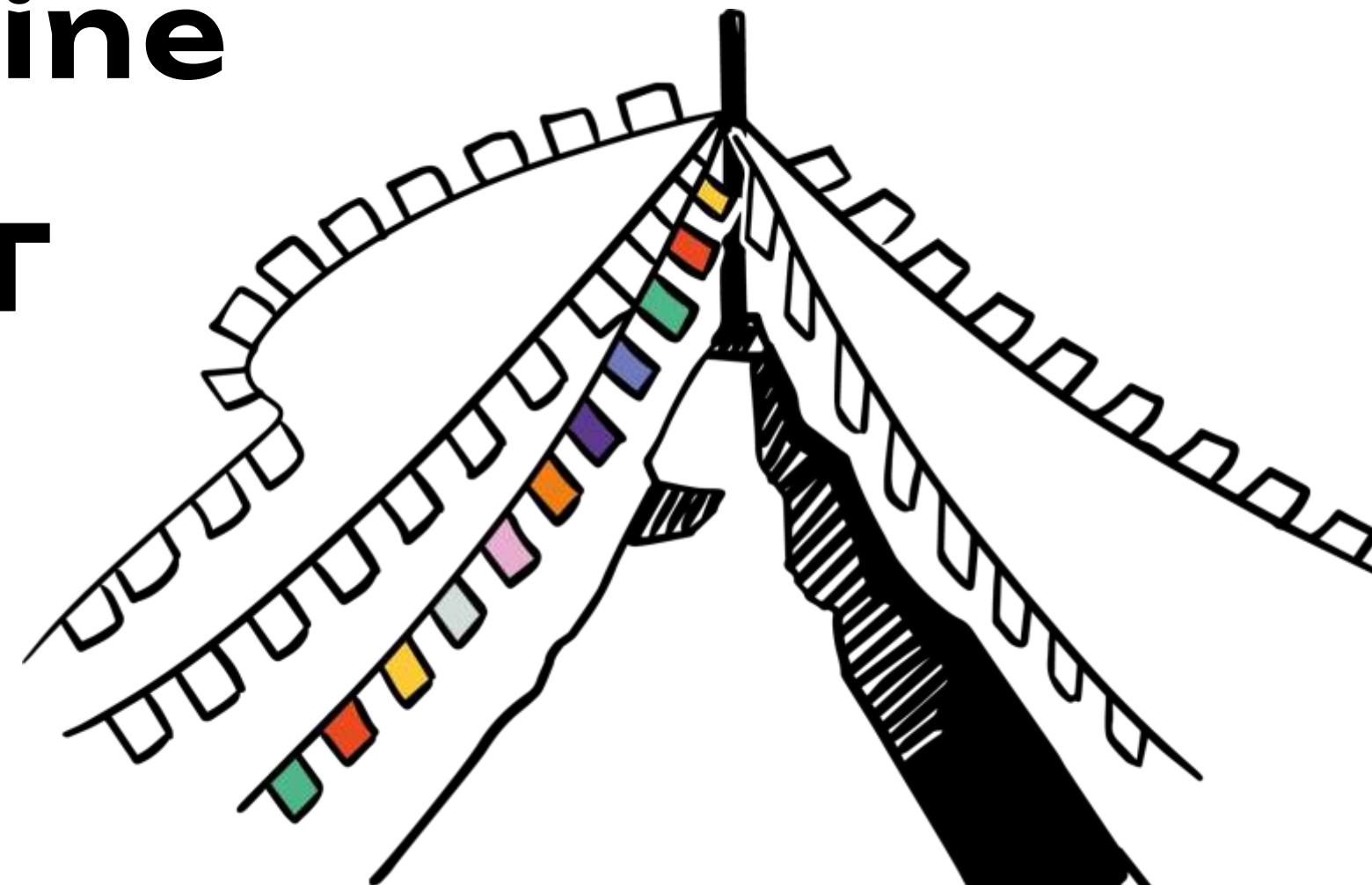
**Trouver une pause
“réflexive” cette semaine**

Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

On passe a l'action !

Trouver une pause "réflexive" cette semaine

Définir 3 actions QVCT concretes pour soi



Manager, c'est tout un travail.. sur soi !

www.oliviergadet.fr/auteur

Sur Amazon

Bimalaya

