

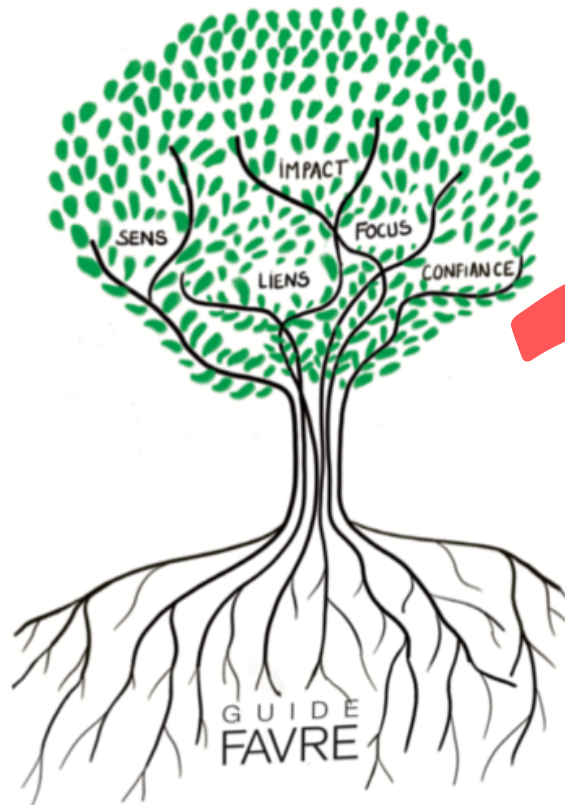
NOUVEAU
Disponible en
français &
anglais

Alexia Michiels

Préface du Dr Ilham Kadri / Postface de Thomas Buberl

QUOTIENT RÉSILIENCE

Au cœur d'un leadership
pleinement humain



Alexia Michiels

QUOTIENT RÉSILIENCE

FAVRE



TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS.....	8
PRÉFACE DU DR ILHAM KADRI	10
INTRODUCTION	15
CHAPITRE I	
NAVIGUER DANS L'INCERTITUDE	21
Le monde d'aujourd'hui - moins de clarté, plus de conscience.....	21
Et le manager dans tout ça ?.....	24
Guider une équipe avec sa tête, son cœur et plus encore.....	26
D'abord le QI - Quotient intellectuel	26
Ensuite le QE - Quotient émotionnel	28
Et enfin le QR - Quotient résilience !	29
L'écosystème du leader - en soi et en dehors de soi.....	31
CHAPITRE II	
LA RELATION À SOI	35
Bien se connaître - le travail d'une vie	35
Les 7 piliers de la résilience personnelle.....	37
Sécuriser le camp de base - calme et vitalité	43
CHAPITRE III	
LA RELATION AUX AUTRES.....	63
Impact et authenticité	64
Une équipe, un espace sûr	69
La présence du leader - contrôle de l'attention et focus	72
Créer de la proximité à distance.....	77
Empathie et compassion au travail.....	81
La posture du leader-coach.....	86
Générer de l'enthousiasme en période de turbulences.....	93
Communiquer avec optimisme réaliste	98

CHAPITRE IV

LA RELATION À L'ENVIRONNEMENT 103

Qu'est-ce que la nature ?	105
Relier tout en distinguant	108
Consensus scientifique, des faits et des chiffres	111
Génération « Greta Thunberg »	115
De la prise de conscience à la prise de responsabilité, les entreprises en démarche	117
Peut-on conjuguer écologie avec profit ?	126
Leader acteur	127

CHAPITRE V

LA QUESTION DU SENS 131

Une démarche personnelle	132
La quête de sens, une tension saine	134
Casseur de pierres ou bâtisseur de cathédrale ?	137
La raison d'être au bénéfice de tous	143
Ce que le leader laisse en héritage	151

MENU PRATIQUE 155

De l'intention à l'action	156
L'importance des habitudes	159
Actions concrètes pour renforcer son QR	164

CONCLUSION..... 175

POSTFACE DE THOMAS BUBERL..... 178

FONDATION JAN & OSCAR 181

REMERCIEMENTS 182

BIBLIOGRAPHIE 184

Que vous dirigiez une PME ou une multinationale, un salon de coiffure, un chantier, un cabinet d'avocats, une boutique, une école, des personnes en cours d'apprentissage ou des stagiaires, ce livre vous concerne.

L'évolution récente du monde et l'utilisation massive de la technologie ont bouleversé nos manières de travailler. L'inconnu et les doutes ont fait éclore des prises de conscience salutaires qui ont permis de « grandir » à travers l'épreuve. L'urgence climatique nécessite aussi des transformations majeures.

Sans rejeter les bonnes pratiques antérieures, ce livre vous invite à repenser votre façon de guider une équipe en valorisant et cultivant les compétences de résilience. Il incite au recentrage autour de vos priorités, insiste sur l'importance des relations et la quête de sens. L'impact du leader résilient sera proportionnel à la force du lien qu'il parvient à créer avec lui-même, avec les autres et avec l'environnement au sens large.

Grâce à un *Menu pratique*, vous pourrez traduire ces idées dans l'action et ainsi développer un leadership pleinement humain au bénéfice de l'ensemble des parties prenantes.

Illustrations : Sophie Conchon



D'origine belge, Alexia Michiels est co-fondatrice du Resilience Institute Europe. Après avoir obtenu une licence en sciences économiques et consulaires, elle travaille dix ans dans le secteur du marketing et des médias. Elle vit ensuite cinq ans en Chine où elle rencontre le Dr Sven Hansen - fondateur du Resilience Institute - et rejoint son équipe. Elle accompagne aujourd'hui, dans de nombreux pays, les personnes et les organisations qui, dans un environnement complexe, souhaitent développer leurs compétences de résilience et ainsi être prêtes à relever avec joie et succès les défis d'un monde en pleine transformation. En 2017, elle a publié aux Éditions Favre L'élan de la résilience, devenu un best-seller et traduit en anglais.



Les droits d'auteur sont entièrement reversés au profit de la Fondation Jan & Oscar ayant pour but d'encourager la scolarisation d'enfants défavorisés en Thaïlande.
www.fondationjan-oscar.ch

ISBN 978-2-8289-1949-8



9 782828 919498 >