

Équilibre de l'exigence et de la bienveillance



FORM'ACTION - ATELIER - ACCOMPAGNEMENT



Pour Encadrants et Équipes

Développer simultanément le résultat et le climat

Coup d'oeil sur le fondateur

Avec 20 ans d'expérience dans le développement de la performance et des compétences managériales, dont plus de dix passés au sein d'un grand groupe bancaire, Frédéric VANDEWALLE est aujourd'hui le Président Fondateur du réseau professionnel Impulsion Consulting.

Convaincu que l'équilibre managérial se trouve dans la combinaison de l'exigence et de la bienveillance, il est l'auteur de l'ouvrage «EXILLANCE : Le cocktail gagnant». Désireux de transmettre ses convictions opérationnelles et humaines, il a choisi de s'entourer de professionnels expérimentés, investis et responsables pour donner du sens à sa démarche.

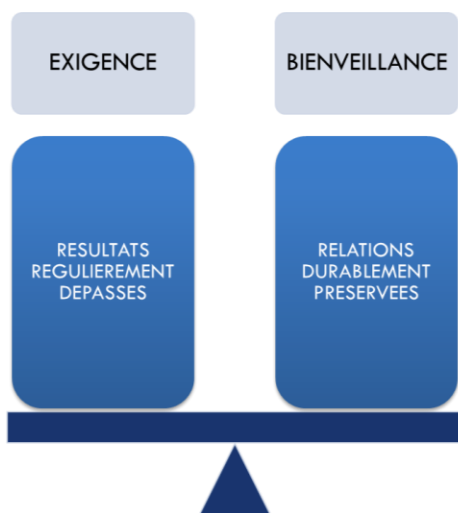
" L'exigence et la bienveillance ne sont pas des objectifs,
ce ne sont que des sentiers pour les atteindre. "

Frédéric VANDEWALLE



EXILLANCE, contraction des mots EXigence et bienveiLLANCE, est la conception managériale et relationnelle basée sur l'équilibre, conçue et élaborée par Frédéric VANDEWALLE

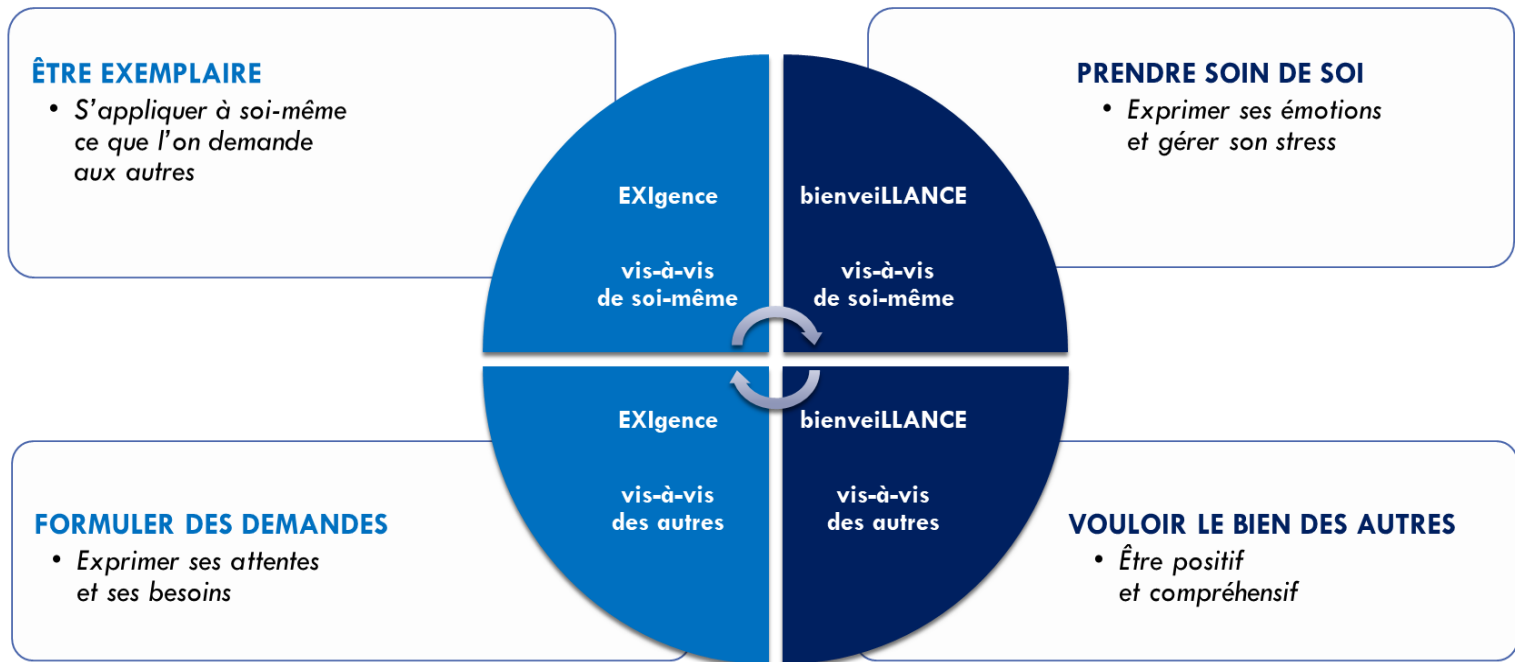
- L'exigence, selon Exillance®, est la capacité à demander des choses utiles aux autres ou à soi-même.
 - Elle induit les notions d'affirmation de soi, de courage, d'exemplarité, de nécessité et de tenue des engagements.
- La bienveillance, selon Exillance®, est la capacité à vouloir le bien et la réussite des autres et à prendre soin de soi.
 - Elle induit les notions d'empathie, de positivisme, de compréhension et d'absence de jugement.



Les convictions

- Les comportements d'exigence et de bienveillance sont complémentaires et même indissociables.
 - Ils doivent être impérativement combinés pour produire les effets optimum.
- L'association de ces 2 comportements permet d'obtenir des résultats effectifs tout en garantissant des relations humaines sereines.
 - L'équilibre, le cocktail gagnant, est primordial pour trouver le juste dosage.

LA BOUSSOLE EXILLANCE ET SES EFFETS VERTUEUX



Les effets bénéfiques

- **Amélioration durable de la productivité**
grâce à un pilotage mieux maîtrisé des activités et des résultats
- **Baisse du présentéisme passif, de l'absentéisme et du turn-over**
ainsi que des coûts qu'ils engendrent
- **Développement de la lucidité, des niveaux d'empathie et de compréhension**
grâce à une prise de conscience de l'impact de ces comportements sur les autres
- **Amélioration de l'ambiance de travail et de la qualité de vie professionnelle**
en raison d'une plus grande sérénité pour l'ensemble des collaborateurs
- **Diminution des facteurs de risques psycho-sociaux**
au sein de la structure
- **Augmentation du niveau d'implication et d'engagement**
par le sens, l'équité et la reconnaissance donnés
- **Evolution de la légitimité et de la performance managériales**
en faveur d'un leadership assumé et d'une communication assurée
- **Valorisation de l'image de la structure et développement de sa marque employeur**
auprès des clients, des usagers, des fournisseurs, du personnel et des instances représentatives

L'ÉVÉNEMENTIEL POUR LANCER OU DYNAMISER LA DÉMARCHE EXILLANCE[®]

DONNEZ DU CŒUR ET DU SENS A VOS SÉMINAIRES

Transmettre la possibilité de mieux manager et de mieux vivre
son activité professionnelle

**2 formats de conférence au choix pour découvrir
le Management Exillant[®] et les Relations Exillantes[®]**

Exillance Inside Masterclass

Version en distanciel ou en présentiel
pour initier

- 1h00 à 2H00 de conférence interactive
- Présentation de la méthode
- Visionnage de vidéos
- Traitement de situations issues du public et débat

Exillance Live Conférence musicale

Version en présentiel
pour découvrir et dynamiser

- 2h30 de conférence interactive
- Séquences musicales type concert live
- Boost-time énergisants
- Démonstrations autour de l'équilibre de l'exigence et de la bienveillance



Conférences exclusivement animées par Frédéric VANDEWALLE
De 25 à 5 000 participants - Personnalisation sur demande

FORM'ACTION : LE MANAGEMENT EXILLANT[®]



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

FORM'ACTION : LE MANAGEMENT EXILLANT[®]

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 ©

FORM'ACTION : LES RELATIONS EXILLANTES[®]



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 comportemental

- Définir l'équilibre relationnel 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 relationnelles et définir aisément les comportements à adopter

FORM'ACTION : LES RELATIONS EXILLANTES[®]

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 « 30 750 » ©
- 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 à ses collègues et à sa hiérarchie

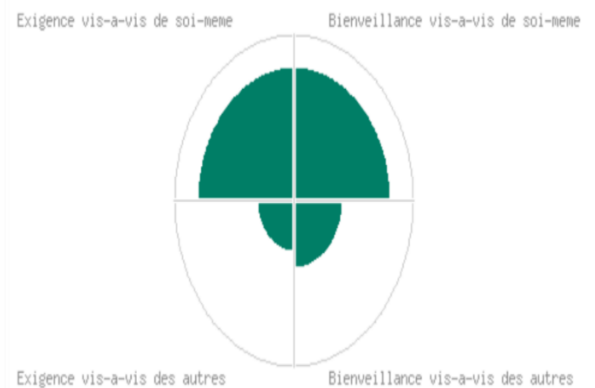
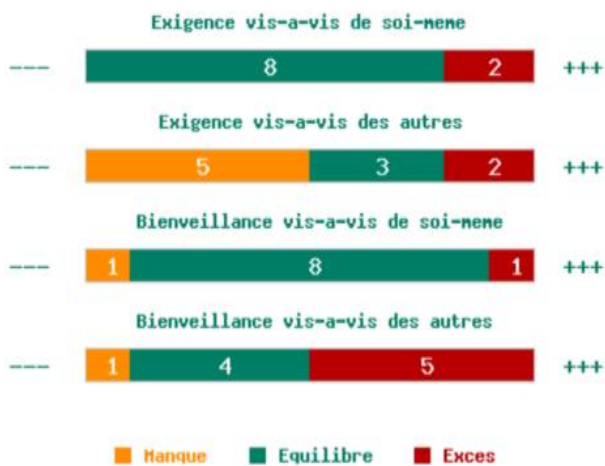
- Identifier les 3 comportements inappropriés : accommodation, agressivité, manipulation
- Développer son assertivité comme solution relationnelle
- Adopter la technique I.C.E © pour exprimer ses besoins et ses insatisfactions en étant ferme sur le fond et doux sur la forme

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
- Éviter 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 3 pour 1
- Sacraliser les basiques respectueux et courtois : bonjour, merci, s'il te plaît, pardon, au revoir, sourire, regard,...
- Développer son empathie et son intérêt pour les autres
- Profiter de l'incroyable double bénéfice de la gratitude

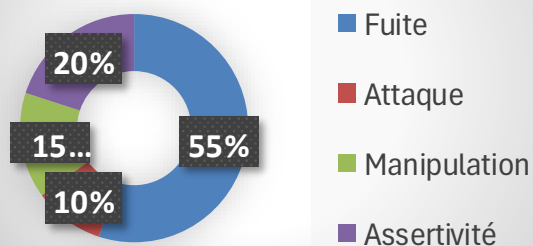
LES OPTIONS D'OPTIMISATION INDIVIDUELLES GRÂCE AUX ÉVALUATIONS EN LIGNE

Évaluation de l'équilibre Exigence - Bienveillance

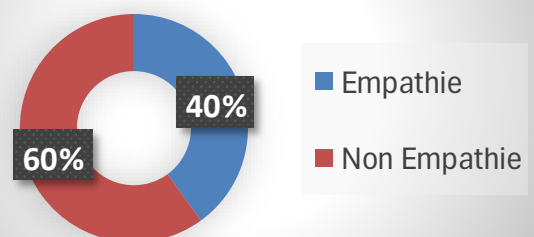


Évaluation de l'équilibre Assertivité - Empathie

Assertivité



Empathie



UN SIGNE POUR AFFIRMER VOTRE ENGAGEMENT

Quel que soit l'engagement pris par votre structure, le logo **EXILLANCE ENGAGÉ** est attribué dès le début de la démarche.



EXILLANCE
ENGAGÉ



EXILLANCE®
by Impulsion Consulting

www.exillance.org

Exillance est une marque déposée à l'INPI