

# **ÊTRE UN DIRIGEANT HEUREUX- Prendre soin de soi et de ses collaborateurs**

Pascale RICHARD

Editions AFNOR

## **PARTIE 1 – CONSTRUIRE SA REUSSITE SUR LES VALEURS ALTRUISTES**

### **Chapitre 1 – Entreprendre le voyage vers l’altruisme**

#### **Comprendre la réussite qui rend heureux**

La réussite matérielle, une illusion du bonheur.

Une réussite au service du bonheur

#### **S’inspirer de l’altruisme**

Explorer les étapes vers le bonheur

Comment pouvons-nous traduire cela pour les acteurs de l’entreprise

Et pour l’entreprise ?

#### **Le dirigeant altruiste**

Pratiquer l’altruisme : Quels bénéfices ?

Déployer sa mission d’entrepreneur avec altruisme

### **Chapitre 2 –Au cœur de la nature fondamentale de l’être humain**

#### **Du côté des neurosciences et des sciences humaines**

L’apport rationnel des neuroscientifiques

La conception des psychologies positive et humaniste

Comment expliquer alors les comportements opposés à l’altruisme

#### **L’éclairage de la sagesse bouddhiste**

La proposition bouddhiste sur notre vraie nature

Comprendre ce qui nous en détourne

Les remèdes pour se reconnecter à notre nature altruiste

#### **Associer altruisme et économie : Dualité ou opportunité ?**

Ce que nous disent les économistes contemporains

Des modèles économiques fondés sur l’altruisme

## **Chapitre 3 – Éclairer sa route avec les valeurs supports de l'altruisme**

### **Se connecter à son humanité**

Les valeurs socles de notre humanité commune  
Accorder sa posture de dirigeant à son chemin de vie  
Se nourrir d'exemples inspirants

### **Explorer les différents niveaux de responsabilité**

Comprendre de quoi nous sommes responsables  
Élargir la responsabilité individuelle à la responsabilité universelle  
De l'intention à l'action

### **Mettre le cap sur la coopération**

La coopération versus compétition  
La coopération, un réel atout de l'entreprise altruiste  
Les qualités du dirigeant, moteur d'une vraie coopération

## **PARTIE 2 – CHOISIR SON ITINÉRAIRE EN CONSCIENCE**

## **Chapitre 4 – Choisir son itinéraire en conscience**

### **Se reconnecter à sa nature altruiste**

Se respecter avec bienveillance  
S'accepter avec notre part de lumière et notre part d'ombre  
Accueillir l'erreur, rejeter l'idée de l'échec

### **Élargir le rayonnement de l'altruisme**

Agir avec compassion  
Mettre le curseur au bon endroit pour un altruisme sincère  
Altruisme et autorité

### **Poser les actes du changement dans notre rôle de dirigeant**

Mettre son énergie au bon endroit ...en identifiant ses propres valeurs  
Revisiter notre histoire de vie  
Identifier les compétences du dirigeant altruiste

## **Chapitre 5 - S'accorder les meilleures conditions pour avancer sereinement**

### **Changer ses lunettes pour un regard différent**

De quoi devons-nous prendre conscience ?  
Repérer le bon chemin  
Se méfier de notre perception

### **Alléger ses bagages pour voyager léger**

Que croire de nos croyances ?  
Se libérer de nos croyances limitantes  
Changer ce qui peut l'être, accepter ce qui ne peut l'être

### **Développer les postures cohérentes pour des compétences altruistes incarnées**

## **Chapitre 6 – Incarner la posture altruiste grâce la connaissance de soi**

### **Déployer un leadership inspirant et authentique**

Admiration ou inspiration ?  
L'authenticité comme valeur ajoutée du leader inspirant  
Le dirigeant altruiste est-il nécessairement inspirant ?

### **Arroser les bonnes graines à faire pousser**

Oser l'humilité comme terrain fertile  
S'autoriser à lâcher-prise  
Cultiver l'équilibre entre son yin et son yang

### **Prendre soin de soi : une tri-écologie personnelle**

Apprivoiser et éduquer son esprit  
Entendre ce que dit notre cœur  
Entretenir et fortifier notre corps

## **PARTIE 3 – MANAGER AVEC ALTRUISME**

### **Chapitre 7- Une raison d'être de l'entreprise au service d'une performance saine**

#### **Aligner vision, mission et stratégie de l'entreprise avec nos intentions altruistes**

Une vision juste, portée par nos valeurs  
Ecrire une mission congruente  
Quels bénéfices pour l'entreprise ?

### **Créer de la richesse qui a du sens**

Une stratégie garante du respect des valeurs de l'altruisme  
Richesses versus profits  
Les richesses qui font grandir l'humain

### **Choisir les bons instruments de navigation**

Considérer différemment la recherche de profit financier  
Mesurer les bénéfices des richesses humaine, intellectuelle et spirituelle  
Equilibre et cohérence

## **Chapitre 8 – Prendre soin des autres pour aller plus loin**

### **Nous positionner différemment dans nos relations**

Changer notre regard pour accompagner nos collaborateurs dans leur puissance  
Se mettre au service des autres : inverser la pyramide  
S'assurer de l'équité dans nos relations

### **Se servir de notre intelligence émotionnelle pour comprendre les autres**

Une intelligence au-delà du mental  
Apprivoiser nos émotions au service de notre bien-être et de celui des autres  
Les bénéfices pour le « mieux oeuvrer » ensemble

### **Faciliter l'auto motivation en éclairant au bon endroit**

L'illusion de la motivation extrinsèque  
La force de la motivation intrinsèque  
S'intéresser vraiment à l'autre

## **Chapitre 9 – Garder le cap malgré les obstacles**

### **Oser une véritable communication interpersonnelle authentique**

Les apports d'une communication authentique  
Repérer les pièges de la communication  
Les bons remèdes aux bonnes causes

### **Vivre l'impermanence comme une alliée**

Revisiter notre regard sur l'impermanence  
Gommer l'échec de notre carte du monde  
L'impermanence, un cadeau aussi pour l'entreprise

### **Déployer les ailes de sa liberté intérieure**

La spiritualité pour nourrir notre liberté intérieure

Liberté intérieure, antidote aux obstacles  
De la spiritualité à la « bonne » estime de soi