

Atelier 5

Pourquoi renoncer et choisir sont des compétences-clés du manager

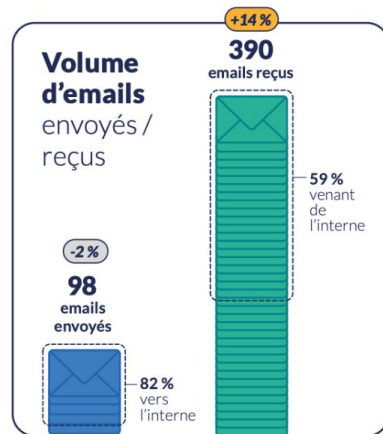


Dany Sellier
**Vivement
demain**



Claire
Gélineau
Un et pluriel

La vie d'un·e dirigeant·e



Réactivité

56 % (0%) de réponses en moins d'1 h



dont **20 %** en moins de 5 min (0%)

Forfait soirs et weekends



31 % de soirées reconnectées par an (-11%)



46 % de weekends reconnectés par an (-12%)

Type d'emails envoyés



18 % nouvelle conversation (-14%)



47 % réponse à une conversation (0%)

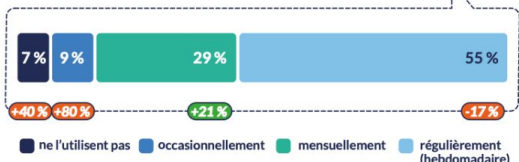


17 % transfert (+13%)



18 % messages agenda (+6%)

Utilisation du tchat



Multi-tâches



27 % de ses emails sont envoyés pendant des réunions participées (+23%)

Ciblage



est en copie de **25 %** des emails reçus (+4%)

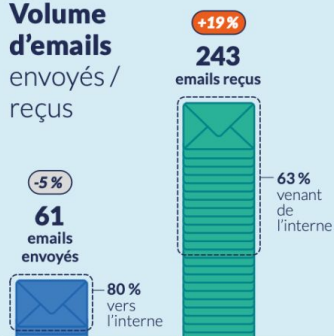
Taille du réseau



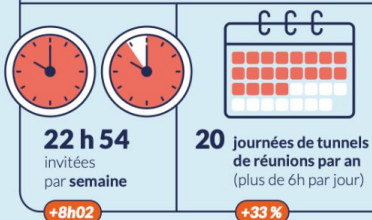
Échange avec **79** personnes différentes par semaine (-2%)

La vie d'un·e manager

Volume d'emails envoyés / reçus



Temps invité en réunion



Réactivité

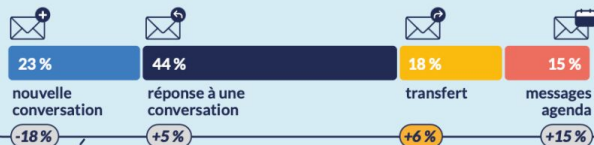
52 % (+4%)
de réponses en moins d'1 h



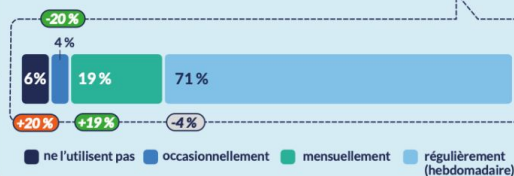
Forfait soirs et weekends



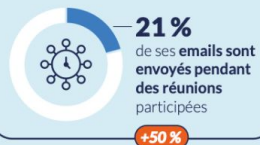
Type d'emails envoyés



Utilisation du tchat



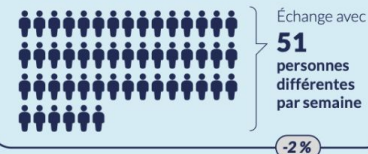
Multi-tâches



Ciblage



Taille du réseau



- MESSAGES -

- « ON N'A RIEN SANS RIEN »
- « ÇA SE MÉRITE »
- « CE N'EST PAS ASSEZ »
- « ACCROCHE-TOI »

=



=

- CROYANCES -

- SI CE N'EST PAS DIFFICILE, ÇA NE VAUT RIEN
- JE DOIS EN FAIRE TOUJOURS PLUS
- ME REPOSER = PARESSE
- LA FACILITÉ EST SUSPECTE

= FAIS DES EFFORTS =



- POSITIF -

- ✓ PERSÉVÉRANCE
- ✓ ENDURANCE
- ✓ RÉSILIENCE
- ✓ COURAGE FACE AUX OBSTACLES
- ✓ ENGAGEMENT FORT
- ✓ FIERTÉ
- ✓ PLAISIR
- ✓ PAS PEUR DE L'OBSTACLE

- NÉGATIF -

- ✗ SURINVESTISSEMENT
- ✗ DIFFICULTÉ À S'ARRÊTER
- ✗ MANQUE D'EFFICACITÉ (TROP D'EFFORTS INUTILES)
- ✗ DIFFICULTÉ À CIBLER SES EFFORTS
- ✗ INTOLÉRANCE SI LES AUTRES N'ONT PAS LE MÊME ENGAGEMENT

- MESSAGES -

« ON N'A PAS LE TEMPS! »

« FAIS VITE »

« ARRÊTE DE TRAÎNER »

« SOIS RAPIDE, FAIS COURT! »



- CROYANCES -

— JE DOIS ALLER VITE POUR ÊTRE APPRÉCIÉ.E

— SI JE RALENTIS, JE SUIS INEFFECTIVE

LA VALEUR = LA RAPIDITÉ

IL FAUT TOUJOURS OPTIMISER

**DÉPÊCHE
Toi**

- POSITIF -

- ✓ EFFICACE EN SITUATION D'URGENCE
- ✓ RAPIDE À DÉCIDER
- ✓ AVANCEMENT DE PROJETS SIMULTANÉS
- ✓ ÇA SOUTIENT LE COLLECTIF
- ✓ PRIORISATION (EFFICIENCE)
- ✓ DYNAMIQUE
- ✓ DONNE DE L'ÉNERGIE AU GROUPE

Cercle vicieux

- NÉGATIF -

- ✗ STRESS PERMANENT
- ✗ IMPATIENCE
- ✗ ERREURS (PRÉCIPITATION)
- ✗ PRESSION
- ✗ DISPERSION
- ✗ EXIGENCE

- MESSAGES -

- « SOIS GENTIL »
- « PENSE AUX AUTRES »
- « NE FAIS PAS DE VAGUES »
- « NE SOIS PAS ÉGOÏSTE »

- CROYANCES -

- JE DOIS SATISFAIRE LES AUTRES
POUR ÊTRE AIMÉ.E
DIRE NON = REJET
- LES BESOINS DES AUTRES
PASSENT AVANT LES MIENS
LE CONFLIT EST DANGEREUX

= FAIS
PLAISIR =

- POSITIF -

- ✓ EMPATHIQUE
- ✓ COOPÉRATIF
- ✓ SENS DU RELATIONNEL
- ✓ AMBIANCE POSITIVE
- ✓ ATTENTIF AUX BESOINS DES AUTRES
- ✓ ALTRUISME
- ✓ DIPLOMATIE
- ✓ FAVORISE LA DYNAMIQUE DE GROUPE
- ✓ BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- NÉGATIF -

- ✗ DIFFICULTÉ À DIRE NON
- ✗ SURADAPTATION
- ✗ FRUSTRATION
- ✗ S'OUBLIER
- ✗ MANQUE DE POSITION/AFFIRMATION
- ✗ SURCHARGE
- ✗ MAUVAIS CHOIX STRATÉGIQUES
- ✗ MASQUER LES PROBLÈMES

- MESSAGES -

- « CE N'EST RIEN »
- « SOIS COURAGEUX »
- « TIENS LE COUP »
- « NE MONTRE PAS TA FAIBLESSE »

- CROYANCES -

- LES ÉMOTIONS SONT UNE FAIBLESSE
- JE DOIS GÉRER SEUL(E)
- JE NE DOIS PAS DÉRANGER AVEC MES PROBLÈMES
- DEMANDER DE L'AIDE PEUT ÊTRE PERÇU COMME UN MANQUE DE FORCE

**SOIS
= FORT =**

- POSITIF -

- ✓ GRANDE RÉSISTANCE AU STRESS
- ✓ FIABLE EN SITUATION DIFFICILE
- ✓ CAPACITÉ À GARDER SON CALME
- ✓ CAPACITÉ À GARDER SON CAP
- ✓ SOLIDE DANS LA TEMPÊTE
- ✓ RASSURANT POUR LES AUTRES
- ✓ CAPACITÉ À ASSUMER LES RESPONSABILITÉS
- ✓ CAPACITÉ À AGIR DANS LES SITUATIONS DIFFICILES
- ✓ ÉLÉMENT DE CONFIANCE POUR L'ÉQUIPE
- ✓ FAVORABLE AU CHANGEMENT



- NÉGATIF -

- ✗ ACCUMULATION INTÉRIEURE DES TENSIONS
- ✗ NE DEMANDE PAS D'AIDE
- ✗ ISOLEMENT
- ✗ DIFFICULTÉ À EXPRIMER SES ÉMOTIONS
- ✗ DIFFICULTÉ À PARTAGER SES PROBLÈMES
- ✗ CHARGE MENTALE IMPORTANTE
- ✗ LES AUTRES PEUVENT PENSER QUE TOUT VA BIEN
- ✗ RISQUE D'ÉPUISEMENT
- ✗ PERTE DE LUCIDITÉ
- ✗ SE SENTIR INDISPENSABLE

TENSION INTÉRIEURE • ISOLEMENT • PRESSION ÉMOTIONNELLE

— MESSAGES —

- « TU PEUX MIEUX FAIRE »
- « RECOMMENCE »
- « ÇA DOIT ÊTRE PARFAIT »
- « ATTENTION AUX DÉTAILS »

— CROYANCES —

- ÊTRE IRRÉPROCHABLE POUR ÊTRE RECONNU
- MA VALEUR DÉPEND DE LA QUALITÉ PARFAITE
- L'ERREUR EST INACCEPTABLE



= Sois
PARFAIT =

— POSITIF —

- ✓ TRAVAIL TRÈS SOIGNÉ
- ✓ EXIGENCE + FIABILITÉ
- ✓ ANTICIPATION DES ERREURS
- ✓ ENGAGEMENT
- ✓ CAPACITÉ D'ANALYSE
- ✓ DIFFÉRENCIATION
- ✓ QUALITÉ DU LIVRABLE / EXIGENCE QUALITÉ
- ✓ SATISFAIRE LES BESOINS — CONNAISSANCE DES SUJETS
- ✓ REMISE EN QUESTION - CHALLENGE

— NÉGATIF —

- ✗ PERTE DE TEMPS SUR LES DÉTAILS
- ✗ DIFFICULTÉS À DÉLEGUER
- ✗ IDÉALISATION
- ✗ INSATISFACTION PERMANENTE / → DÉCEPTION CONTINUE
- ✗ CHRONOPHAGE
- ✗ INTOLÉRANCE / JUGEMENT
- ✗ EXIGENCE VIS-À VIS DES AUTRES → STRESS, PRESSION
- ✗ MANQUE DE LÂCHER PRISE → VÉRIFICATIONS, CONTRÔLE
- ✗ CHARGE MENTALE, TENSIONS
- ✗ PEUR DU MAUVAIS CHOIX → PEUT FRÛNER LA PRISE DE DÉCISION
- ✗ ÉPUISEMENT DE SOI ET DES AUTRES

— Charge mentale • tensions • stress • adaptation —