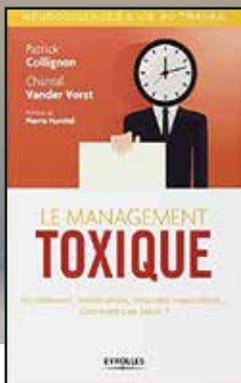


Le comportement toxique

- > IFBD.BE
- > L'ACADÉMIE DES AUTEURS
- > Le comportement toxique

Harcèlement, intolérances, missions impossibles ...
comment gérer les personnalités difficiles ?



INCLUS POUR
CHAQUE PARTICIPANT

l'Académie des
auteurs

Des workshops uniques
& inspirants basés sur
les livres de management
les plus populaires du
moment !

Sous la direction experte de :

Patrick Collignon

Auteur & Formateur

Business Executive Coach ICF (PCC)



IFBD

Institute for Business
Development



Pourquoi cette formation ?

QUAND LA TOXICITÉ AFFECTE LA QUALITÉ DE VOTRE TRAVAIL ET VOTRE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

Harcèlement, humiliations, vexations, intolérances ... Tels sont les premiers mots qui viennent à l'esprit quand on parle de comportement toxique. Mais ce ne sont pas les seules sources de souffrance morale ou psychologique. Un comportement devient toxique lorsqu'il place une personne dans l'incapacité de réaliser ses tâches et ses missions ou qu'il la soumet à une pression émotionnelle supplémentaire. Toute situation toxique est remarquable dans le fait que l'on se sent être 'moins' après l'avoir vécue.

Ces situations génèrent, dans le quotidien des personnes actives, l'apparition de stress, de démotivation, de dévalorisation et de découragement. Difficile alors de garder intacte son envie et sa faculté de réaliser un travail de haute qualité, alors que rien ni personne ne vient perturber la succession des missions impossibles, des relations tendues ou improductives, des critiques, du manque de reconnaissance, des procès inefficaces ...

IL EST TEMPS DE PRENDRE LES CHOSES EN MAIN

Le comportement toxique, quel qu'il soit, n'est pas une fatalité et peut être réduit, voire éliminé, par toute personne qui souhaite apporter les modifications adéquates à sa vie professionnelle, afin de la vivre et travailler plus sereinement. Il est possible d'agir, de réduire la toxicité en

développant une stratégie qui vous permette de mieux comprendre ce qui coince et d'y réagir plus adéquatement.

En prenant appui sur les récentes découvertes en psychologie et en neurosciences, votre formateur Patrick Collignon élargit le spectre du comportement toxique à d'autres procès moins spectaculaires mais tout aussi nocifs et sources de stress.

À l'aide de grilles de lecture et de mises en situations, vous apprendrez à :

- > diagnostiquer la source organisationnelle, relationnelle ou individuelle du management toxique;
- > déculpabiliser et dédramatiser la situation;
- > développer une stratégie d'action pour supprimer la cause ou réduire l'effet du management toxique;
- > agir avec pragmatisme et professionnalisme pour faire évoluer votre situation.

OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

À la fin de cette formation vous :

- > arrêterez de perdre de l'énergie à interagir avec votre environnement et assurer votre présence sur votre lieu de travail ;
- > récupérez de l'énergie pour vos autres activités professionnelles et tâches réelles et vous y reprendrez davantage de plaisir ;
- > avancerez dans vos projets et dans votre carrière, élargirez et consoliderez votre réseau ;
- > gagnerez en sérénité et en bien-être au travail et votre organisation gagnera au final en performance et argent.

L'ACADÉMIE DES AUTEURS

Des workshops uniques et inspirants sur le leadership, le management, la communication et le développement personnel.

« Le management toxique » fait partie de l'Académie des Auteurs.

L'IFBD sélectionne pour vous les meilleurs livres de management mais aussi les meilleurs auteurs-formateurs. Après avoir suivi une de ces formations vous ressortirez motivé(e) et inspiré(e), et vous reprendrez votre travail avec une perspective et énergie nouvelle et de nouveaux objectifs faisables.

Le formateur

Patrick Collignon est auteur, conférencier et business coach ICF, spécialisé dans l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) et l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC). Auteur de nombreux ouvrages de développement personnel et de vulgarisation scientifique (Merci mon stress!, Enfin libre d'être moi, Heureux si je veux, La Puissance du mental, Le Management toxique ...), il conçoit et supervise depuis 1994 le lancement de projets innovants (édition, multimédia, pédagogie, Web). Le dernier projet abouti est « Manager le stress », un parcours complet en ligne pour faire de son stress un allié.

Chef d'entreprise, il est également directeur de collection aux Editions Eyrolles, où il a créé les collections « Neurosciences et vie au travail » et « Moi puissance moi », qui s'appuient sur les apports de la psychologie positive, des thérapies cognitives et comportementales et des neurosciences.



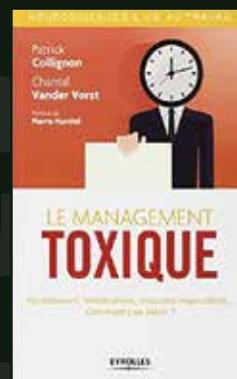
À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation a été conçue pour tout manager et professionnel subissant le comportement toxique d'un collaborateur, manager ou collègue et tous ceux qui doivent gérer ou travailler avec des personnalités difficiles.





Inclus pour chaque participant :



Stress. Peur. Pression. Harcèlement. Nous connaissons tous quelqu'un qui se sent oppressé par ses collaborateurs, son manager ou son organisation. Qui n'en peut plus. Qui ne voit pas le bout du tunnel. Qui en crève. C'est dur à vivre ! Et pourtant tellement banal ! Votre formateur Patrick Collignon a écrit ce livre pour aider les personnes qui se sentent intoxiquées par leurs collaborateurs et/ou management à comprendre ce qui se passe, à identifier le type de toxicité qu'elles subissent ... et à y réagir sans risque pour leur emploi. Dans « Le management toxique », il propose des pistes d'action concrètes pour lutter contre ce fléau méconnu. Agir plutôt que subir !

- ◆ *Exercice – Jeux des affiches & case studies*

- ◆ Diagnostic du comportement toxique
 - ❖ Le mythe du bon stress
- ◆ Liens entre pensées - émotions - comportements
- ◆ Cinq types de comportement toxique (interpersonnels & structurels) :
 - ❖ Survie individuelle
 - ❖ Survie collective
 - ❖ Motivations et vie sociale
 - ❖ Adaptation et innovation
 - ❖ Quatre systèmes complémentaires parfois concurrents
- ◆ La relation manager-manager
 - ❖ Toxicités volontaires & involontaires
 - ❖ Initiative de la relation
 - ❖ Deux représentations du monde
- ◆ Le stress comme signal d'alarme
 - ❖ Le stress : interne ou externe ?
 - ❖ Stress, stresser et stressabilité
 - ❖ Un signal de dysfonctionnement
 - ❖ Mode automatique
 - ❖ Mode adaptatif
 - ❖ Erreur d'aiguillage

- ◆ *Exercice de « réactivation »*

- ◆ Différents types de comportement :
 - ❖ Le comportement de façon « mission impossible »
 - ❖ Le comportement de façon « antipathique »
 - ❖ Le comportement de façon « hyper »
 - ❖ Le comportement de façon « despote »
 - ❖ Le comportement de façon « 4x4 »

TIMING :

- 08.30 Accueil - café
- 09.00 Début du cours
(présentation du formateur)
- 12.30 Déjeuner
- 17.00 Fin du cours

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

