

EXILLANCE

Equilibre de l'Exigence et de la Bienveillance

Comme une évidence



Pour développer simultanément

Performance opérationnelle & Performance Relationnelle

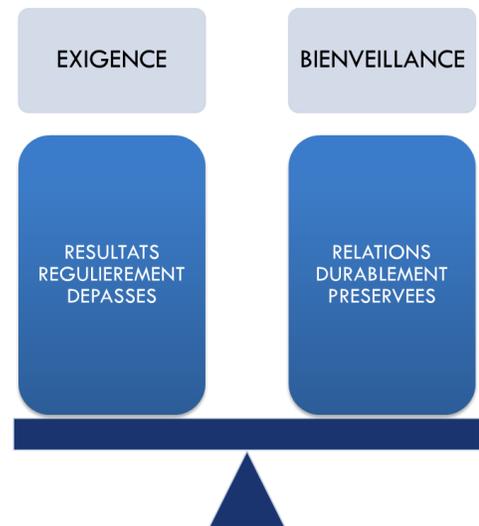


EXILLANCE, contraction des mots **EX**igence et **bienveILLANCE**, est la conception managériale et relationnelle basée sur l'équilibre de ces 2 notions.

- L'exigence, selon Exillance ®, est la capacité à demander des choses utiles aux autres ou à soi-même.
Elle induit les notions 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 de positivisme, de compréhension et d'absence de jugement.

Notre conviction forte

- 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.



Coup d'oeil sur le fondateur

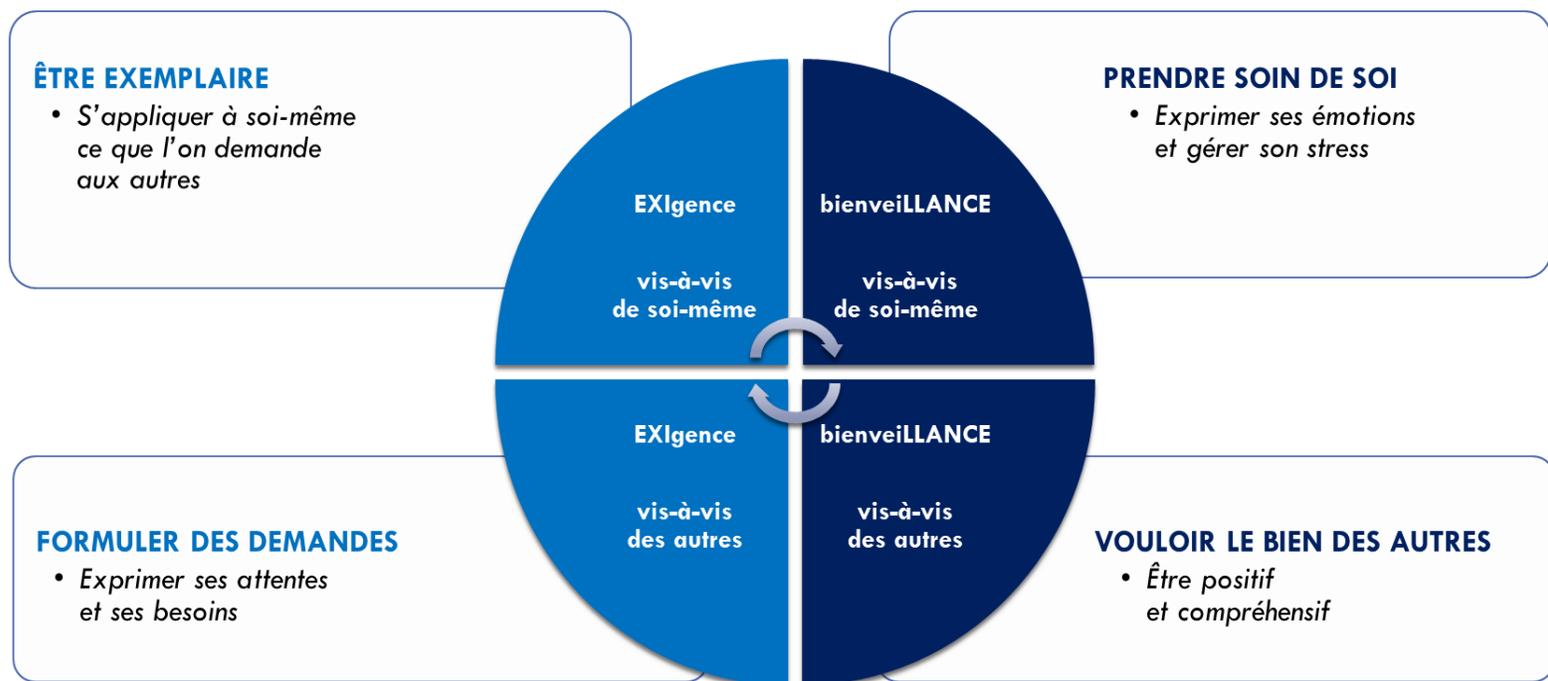
Avec 20 ans d'expérience dans le développement de la performance et des compétences managériales, dont plus de dix passés au sein d'un grand groupe bancaire, Frédéric VANDEWALLE est aujourd'hui le Président Fondateur du réseau professionnel Impulsion Consulting.

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



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, des instances représentatives et des candidats éventuels



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



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 managériale efficient : briefing, réunion, entretien, 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, svp, pardon, au revoir, sourire, regard,...
- Développer son empathie cognitive et émotionnelle
- Savoir donner de la reconnaissance avec la technique R.I.R.E.S ©



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



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
- Eviter 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 2,90 pour 1

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

Pour qui ? Pas de Prérequis

- Dirigeants, managers opérationnels, chefs d'équipe, cadres de proximité et cadres intermédiaires, nouveaux et futurs managers
- Tout collaborateur
- Toute personne souhaitant appréhender les relations interpersonnelles selon les principes d'Exillance ®

Personnes en situation de handicap : Nous contacter pour étudier ensemble les possibilités d'adaptation

Comment participer ?

INTRA-ENTREPRISE : 10 participants **maximum** (pas de minimum)

Délai de 1 mois avant le début de la prestation afin de définir ensemble : dates, inscription des participants et définition des objectifs personnalisés. Formations et ateliers réalisés dans les locaux de l'entreprise ou dans une salle louée pour l'occasion.

INTER-ENTREPRISE : 3 participants **minimum** et 10 participants **maximum**

Selon calendrier disponible sur demande et **sous réserve d'inscription 2 semaines** avant le début de la session de formation. Formations et ateliers réalisés dans les locaux du prestataire ou dans un espace loué pour l'occasion.

Possibilité d'adapter les form'actions en distanciel : nous contacter

intra-entreprise uniquement : Matériel et connexion à charge des participants. Lien de connexion envoyé 24h minimum avant chaque session - Séquence de 2h consécutives par session - Durée et contenu à adapter - Tarifs sur demande

Durée des form'actions : (hors option et évaluation à réaliser avant ou au cours de la form'action)

- **Le Management Exillant ®** : 4 jours (2*2 jours) soit 28h en présentiel
- **Les Relations Exillantes ®** : 2 jours soit 14h en présentiel, consécutifs ou non
- **Form'actions sur mesure** : à déterminer

Tarifs : Devis sur demande après expression et analyse des besoins

A titre d'exemple :

Form'action en Intra – 10 participants – une journée => **190€ HT / personne**

Evaluation individuelle digitale => **À partir de 90€ HT / personne**

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire de validation des acquis
- Mise en situation

Contrôle et suivi :

- Feuille de présence
- Livret de mise en œuvre
- Attestation de fin de stage

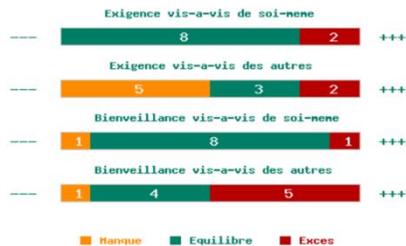
Méthodes mobilisées :

- Présentations
- Vidéos de management
- Ateliers de réflexion
- Ateliers de mise en situation
- Jeux collectifs interactifs
- Partage d'expériences

Des options pour optimiser l'efficacité individuelle

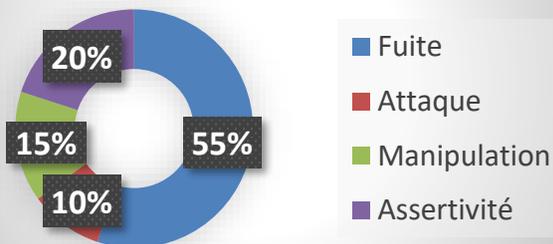
Evaluation de l'équilibre Exigence - Bienveillance

- Identifier son niveau d'équilibre sur
 - L'exigence vis-à-vis de soi-même et des autres
 - La bienveillance vis-à-vis de soi-même et des autres
- Identifier les manques et les excès

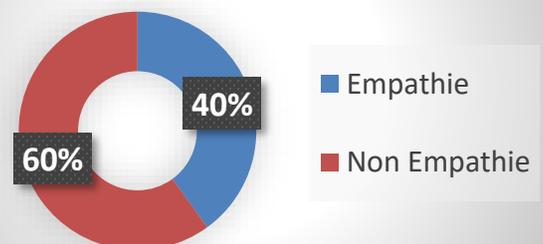


Evaluation des niveaux d'assertivité et d'empathie

Assertivité

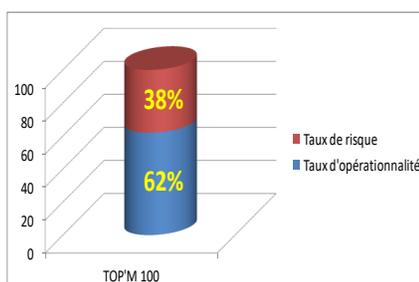


Empathie

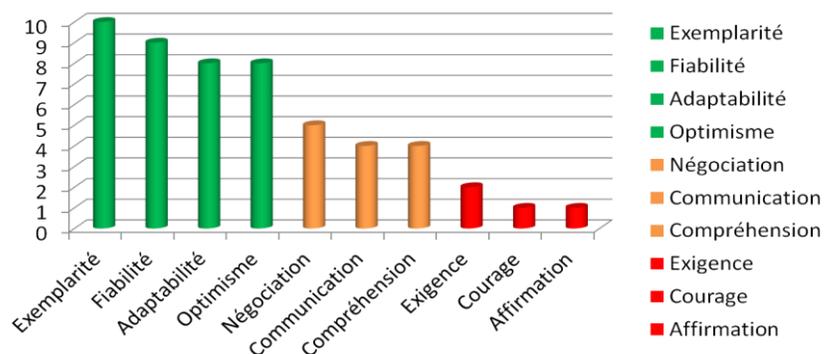


Evaluation de 10 comportements issus de l'intelligence émotionnelle

Evaluer du taux d'opérationnalité



Comportements relationnels clés du manager



Des options pour maximiser les impacts collectifs

Ateliers d'analyse de pratiques individuels ou collectifs

- Témoignage et partage d'expériences permettant l'analyse des comportements et réactions pour renforcer les bonnes pratiques et développer les bons réflexes
- Par ½ journée, sur la base de la boussole Exillance ®, chaque participant aura l'occasion de proposer, analyser et identifier les solutions concernant des situations rencontrées dans son activité quotidienne

Conception d'une charte Exillance ®

- Création d'une charte comportementale ou managériale sur une journée
- Composition d'un groupe de travail (managers et/ou collaborateurs) pour établir un écrit solennel synthétisant les valeurs qui reflètent l'identité de l'entreprise, sa vision et sa marque employeur, tout en combinant les valeurs d'Exigence et de Bienveillance

Mise en place de Bienveilleurs

- Un Bienveilleur (H/F) est une personne qui va veiller à la mise en œuvre pérenne de la démarche, en agissant sur les autres de manière active et directe (en acte, en parole, en remontée, en alerte, ...)
- Form'action spécifique au rôle de Bienveilleur
- Suivi collectif des Bienveilleurs 3 à 4 fois par an

Renforcement de la cohésion d'équipe

- 1/2 journée ou journée destinée à développer l'esprit de collaboration sur la base des principes d'Exillance ®
- Renforcer la coopération et améliorer l'ambiance de travail entre les membres d'une équipe, d'un service, d'un département et/ou d'un comité de direction par le biais d'expériences ludiques et de valeurs partagées
- Opportunité de se questionner sur ses fonctionnements et de forger une identité propre à sa structure comme gage de performance

Des labels pour affirmer votre engagement

3 Labels EXILLANCE ®

À votre rythme, en fonction de vos besoins
et de l'organisation de votre structure

- Pour pérenniser votre engagement
- Pour développer votre marque employeur
- Pour renforcer la cohésion d'équipe
- Pour développer l'identité de votre structure

Label OR



EXILLANCE

100 % des managers
et des collaborateurs ont suivi
la démarche complète
*Form'actions, charte managériale
et ateliers d'analyse de pratiques*

Label ARGENT



EXILLANCE

50% des managers
et
50% des collaborateurs
ont suivi les form'actions

Label BRONZE



EXILLANCE

50% des managers
ou
50% des collaborateurs
ont suivi les form'actions



Quelque soit l'engagement pris par votre structure, le label est attribué dès le début de la démarche. Il peut être remis lors d'une cérémonie officielle en cours ou fin de de démarche.

L'événementiel pour booster les équipes

DONNEZ DU CŒUR ET DU SENS A VOS SEMINAIRES

Organisation et animation d'événements nouvelle génération

Transmettre la possibilité de mieux manager et de mieux vivre son activité professionnelle et sa vie quotidienne

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

Exillance Inside

Version en distanciel ou en présentiel pour initier

- 2h de conférence interactive
- Présentation de la méthode
- Visionnage de vidéos
- Traitement de situations issues du public et débat

VIVRE & TRAVAILLER
avec la solution EXILLANCE

Mieux manager, mieux collaborer, se sentir mieux

EXILLANCE INSIDE

Frédéric VANDEWALLE



Conférence sur l'équilibre managérial et relationnel
« Exigence & Bienveillance »

Découvrir le Management Exillant et les Relations Exillantes

Conférence interactive
Présentation de la méthode - Visionnage de vidéos
Traitement de situations - Débat

www.exillance.org

Exillance Live

Version musicale en présentiel pour remobiliser

- 2h de conférence interactive
- Séquences musicales
- Boost-time énergisants
- Démonstrations autour de l'équilibre de l'exigence et de la bienveillance

EXILLANCE LIVE
TOUR 2022

Je marche (presque) seul

Frédéric VANDEWALLE

Mieux vivre, mieux collaborer, mieux manager



Conférence musicale sur le management, les comportements et la communication

« Exigence & Bienveillance »
présentée par Elodie LE TUAL

Avec séance dédiée du livre EXILLANCE



De 20 à 2 500 participants - Devis et personnalisation sur demande

Des exclusivités

- **Décor de formation spécifique**
Divers Roll-up de tailles différentes pour créer une ambiance propre à Exillance® et objets cadeaux offerts à chaque participant
- **Remise d'un livret individuel de mise en œuvre**
Support personnel de suivi et d'appropriation des éléments clés de la form'action avec définition de ses objectifs de progrès prioritaires
- **Elaboration d'un égo-contrat**
Engagement individuel pour influencer le passage à l'action et permettre une mise en œuvre efficace des pratiques d'Exillance®
- **Intégration de la méthode 30 750 ©**
Incluant l'apprentissage de la pratique de la cohérence cardiaque, l'enseignement de bonnes pratiques concernant l'activité physique et le sommeil et remise d'outils mobilisables à tout moment et en tous lieux
- **Méthodologie d'apprentissage basée également sur la gestuelle**
Association d'un geste à retenir correspondant aux 4 étapes de la boussole Exillance® pour ancrer les principes et marquer les esprits
- **Utilisation de vidéos de management**
Visualisation de séquences de 3 à 5 minutes illustrant les pratiques à privilégier et celles à éviter. Les vidéos sont réalisées sans comédiens professionnels, sans texte récité, sans montage ni coupure et filmées à 180° en haute définition
- **Remise du livre Exillance : exigence et bienveillance, le cocktail gagnant**
Approfondissement de la mise en œuvre des principes Exillance® avec la possibilité d'ajouter un mot de la Direction ou des Managers
- **Badge Ambassadeur**
Possibilité pour chaque participant volontaire de devenir, tel un influenceur, un Ambassadeur Exillance® pour afficher sa volonté d'inspirer les bons comportements (les siens et ceux à son égard)



Une couverture internationale

France, Belgique, Luxembourg et Suisse en présentiel



**Autres pays francophones
en présentiel ou distanciel**

Contact administratif
et pédagogique

Joëlle MURER

joelle.murer@impulsionconsulting.com

www.exillance.org

06 29 90 69 10

Indicateurs de performance

112 stagiaires formés

Taux de satisfaction : **94,6 %**

Taux de réussite : **87,3 %**



Mise à jour : Janvier 2022