

Sommaire

Remerciements	9
Avant-propos	11
Pourquoi un livre sur l'impact ?	11
L'esprit du livre.....	13
Introduction	15
Un petit livre pour un gros impact	15
Tout le monde peut renforcer son impact.....	16
L'impact se travaille dans la durée	17
Le menu proposé	19
Chapitre 1. Bien se connaître	21
1. Quel impact, à quelle(s) occasion(s), sur qui ?.....	22
2. Quelle définition de l'impact ?.....	23
3. Le contexte de notre impact.....	28
4. Recueillir de premiers éléments de <i>feed-back</i>	30
5. Le <i>feed-back</i> à 360° ou bénéficiaire du regard des autres	32
6. Les inventaires de personnalité	36
7. Les dérailleurs : ces comportements qui vous nuisent.....	42
8. Quels outils choisir pour mieux se connaître ?	47

Chapitre 2. Comprendre ses émotions pour les rendre plus acceptables 49

- 1. « Gérer » ses émotions : une fausse bonne idée ?..... 50
- 2. L'intelligence émotionnelle pour comprendre ses émotions et celles des autres 51
- 3. Apprivoiser ses émotions : de l'analyse aux actions 55
- 4. Le manque de temps, obstacle à l'impact 67
- 5. Surveiller son niveau d'énergie 73
- 6. Et si on parlait aussi des émotions positives ? 77
- 7. Quelques pistes pour mieux vivre avec son stress 79

Chapitre 3. Savoir écouter et décoder les enjeux des autres.. 83

- 1. Écouter mieux : quelques conseils 84
- 2. Écouter au-delà des mots, entendre les signaux faibles..... 89
- 3. Écouter : savoir poser les questions pertinentes 92
- 4. Développer son empathie..... 96
- 5. Comprendre les enjeux de ses parties prenantes 100

Chapitre 4. Se rendre plus visible et plus intéressant..... 115

- 1. Capitaliser sur son expertise et la développer 116
- 2. Accepter de sortir de sa zone de confort face aux autres 118
- 3. Faire connaître ses réalisations 120
- 4. Se rendre intéressant voire indispensable..... 127

Chapitre 5. Verbaliser : les choses vont-elles vraiment sans dire ? 135

- 1. Les autres ne sont pas dans votre tête..... 136
- 2. L'art du *feed-back* 137
- 3. Faut-il être « cash » ? 141

Chapitre 6. Apprendre à dire non avec diplomatie et améliorer son assertivité	149
1. Pourquoi a-t-on du mal à dire non ?	149
2. Un prérequis incontournable : la clarification des priorités	152
3. Les stratégies à mettre en place pour dire « non »	153
4. S'autoriser le droit de ne pas être disponible.....	160
5. Améliorer son assertivité et maintenir son point de vue avec diplomatie	162
Chapitre 7. Inspirer en donnant du sens	171
1. Vision de près, vision de loin.....	171
2. Le management visuel au service du sens ?	176
Chapitre 8. Se préparer pour réussir à l'oral	181
1. Valider le contexte, les participants, le décor	183
2. Préparer la matière : pas de fond sans la forme	189
3. Se projeter dans la situation future	201
4. Prendre la parole en anglais : pièges à éviter et facteurs clés de succès	205
Chapitre 9. Prendre la parole avec impact	213
1. Juste avant d'entrer en scène.....	213
2. Sur scène : jouer avec sa voix.....	222
3. Après votre prestation	232
Chapitre 10. Convaincre sans mots : l'importance du non verbal.....	237
1. Prendre en compte l'impact du non verbal.....	237
2. Soigner l'attitude et le regard.....	240
3. L'habit fait-il le moine ?	243
Conclusion	255
Mesurer et célébrer les progrès	255

Rester authentique	257
De l'impact pour soi-même et aussi pour les autres	257
Un jeu à somme non nulle.....	258
Bibliographie	259
Table des figures	261