

Sommaire

Avant-propos	1
Introduction	5
Quels sont les besoins des demandeurs de coaching ?	6
Qu'est-ce que la psychologie bouddhiste et quels sont ses liens avec la psychologie occidentale ?	7
Quels sont les apports de la psychologie bouddhiste au coaching et au management ?	9
Comment coacher et manager avec l'appui de la psychologie bouddhiste ?	12
1 ■ Les besoins des demandeurs de coaching	
Chapitre 1	
Entretien avec Bruno Rousset	15
Chapitre 2	
La situation managériale	21
Les questions de base	21
Les fondamentaux du métier	24
La réalité managériale et entrepreneuriale	27
L'élaboration de la demande	31
L'offre et le référencement	33

Chapitre 3	
Les nouveaux comportements du dirigeant	37
Gérer la coopération et les conflits	37
Gérer la qualité de son temps, ses priorités et ses choix de vie	41
Gérer son intelligence politique	50
Gérer son impact et développer sa pédagogie de dirigeant ..	53
Chapitre 4	
Les réponses en coaching individuel	59
Les programmes de développement du leadership	59
Les programmes de gestion du stress	63
Les programmes de gestion du temps et des choix de vie	65
Les programmes de gestion de la communication	69
Le déroulement des séances de coaching individuel	74
Chapitre 5	
Les réponses en coaching collectif	107
Le développement de l'intelligence collective et de la coopération	107
La relation manager/collaborateur	109
Le déroulement des séances de coaching d'équipe	111
2 ■ La recherche de nouvelles solutions	
Chapitre 6	
Entretien avec Lama Jigmé Rinpoché	121
Chapitre 7	
Les fondamentaux de la psychologie	135
Les principes de base de la psychologie occidentale	135
Les convergences entre les psychologies bouddhiste et occidentale	145
Chapitre 8	
Fonctionnement de l'esprit et émotions de base	151
Le fonctionnement de l'esprit	151

Les émotions de base	154
Chapitre 9	
Les chemins du développement spirituel	179
Les antidotes aux émotions perturbatrices	179
La juste présence à soi et à l'autre	182
Être généreux ensemble	185
Manager sans perdre son esprit	187
Chapitre 10	
Entretien avec le Dr Christophe André	191
3 ■ Coacher avec la psychologie bouddhiste des émotions	
Chapitre 11	
Identifier les émotions : deux coachings de dirigeants en devenir	201
A., une « évoluançe » vers la confiance en soi	201
C., un coaching de développement sur la colère et l'orgueil, l'apaisement et le développement de la sérénité	207
Chapitre 12	
Traverser les émotions : deux coachings de dirigeants confirmés	217
B., un travail sur la colère, la lucidité et le développement de l'empathie	217
E., dépasser son besoin de reconnaissance et débloquent ses émotions	229
Chapitre 13	
Découvrir le chemin du milieu	239
Un cas de communication et de performance améliorée	239
Final et entretien tripartite avec le nouveau n+1	252

Chapitre 14

Apports de la psychologie bouddhiste au coaching d'équipe : le cas RSG	253
Pourquoi ce séminaire ?	253
Comment ? Les règles de protection du séminaire	255
Le cœur du séminaire	262
 Conclusion	 297
Du manager au leader	297
Les apports de la psychologie bouddhiste aux critères du leadership	298
L'esprit du coaching	299
La noblesse du métier de coach	300

■ Annexes

Annexe 1	
Auto-coaching introspectif	305
Annexe 2	
Test d'intelligence émotionnelle	309
Annexe 3	
Glossaire	315
Annexe 4	
Lexique	321
 Bibliographie	 323