

# 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
<b>2 ■ La recherche de nouvelles solutions</b>	
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
<b>3 ■ Coacher avec la psychologie bouddhiste des émotions</b>	
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 débloquer 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