



Savoir Être Manager

Voici l'un des aspects les plus essentiels pour exceller en tant que managers : **la résilience**. Dans un monde en constante évolution, où les défis et les changements sont monnaie courante, développer notre résilience est la clé pour surmonter les obstacles avec force et sérénité.

La résilience n'est pas seulement une qualité personnelle, c'est aussi une compétence qui peut être développée et renforcée au fil du temps. En tant que managers, nous sommes souvent confrontés à des situations complexes, des imprévus et des pressions constantes. C'est dans ces moments cruciaux que la résilience devient un atout inestimable.

Alors, comment pouvons-nous développer cette résilience et en faire notre force ?

**1. Cultivons une mentalité positive :** Face aux défis, adoptons une attitude optimiste et proactive. Voyons les obstacles comme des opportunités d'apprentissage et de croissance plutôt que des échecs. Une perspective positive nous permet de rester concentrés sur les solutions plutôt que de nous laisser submerger par les problèmes.

**2. Pratiquons l'auto-compassion :** Soyons bienveillants envers nous-mêmes lorsque nous faisons face à des échecs ou des difficultés. L'auto-compassion nous permet de ne pas nous juger trop sévèrement et de nous relever plus rapidement après les revers.

**3. Renforçons notre réseau de soutien :** N'hésitons pas à solliciter l'aide et les conseils de nos collègues, mentors ou amis. Un réseau de soutien solide peut nous apporter un soutien émotionnel crucial et nous aider à gagner en persévérance.

**4. Pratiquons la gestion du stress :** Apprenons à reconnaître nos signaux de stress et mettons en place des techniques de gestion du stress, comme la méditation, le yoga ou l'exercice physique. Une gestion efficace du stress nous permet de garder notre calme et notre lucidité même dans les situations les plus tendues.

**5. Développons notre flexibilité :** Faisons preuve d'adaptabilité face aux changements et aux imprévus. Une approche flexible nous permet de nous ajuster rapidement aux nouvelles circonstances et de trouver des solutions innovantes.

**6. Fixons des objectifs réalistes :** Définissons des objectifs atteignables et progressifs. Célébrons chaque petit progrès accompli vers nos objectifs finaux, cela nous donnera la motivation pour continuer d'avancer malgré les obstacles.

**7. Cultivons une passion pour notre métier :** Trouvons un sens profond dans ce que nous faisons. Une passion pour notre travail nous donne la force et la motivation pour surmonter les moments difficiles avec détermination.

**8. Favorisons un environnement de travail positif :** Encourageons la communication ouverte, la reconnaissance et le soutien mutuel au sein de notre équipe. Un environnement de travail positif favorise la résilience collective et renforce le moral de chacun.

En développant notre résilience en tant que managers, nous sommes mieux équipés pour guider nos équipes à travers les défis et les réussites. Nous devenons des modèles inspirants pour nos collaborateurs et créons une culture d'entreprise résiliente où chacun peut s'épanouir.