

# **EXILLANCE<sup>®</sup>**

## **Équilibre de l'exigence et de la bienveillance au travail**



**FORM'ACTION - ATELIER - ACCOMPAGNEMENT**

**Pour Encadrants et Équipes**

Développer la performance opérationnelle et la performance relationnelle

## 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.

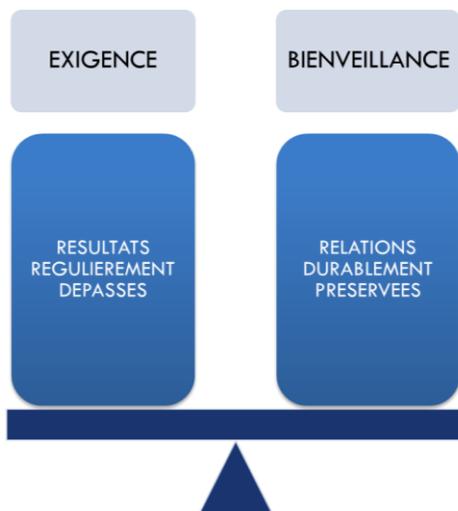
" L'exigence et la bienveillance ne sont pas des objectifs,  
ce ne sont que de véritables outils pour les atteindre. "

Frédéric VANDEWALLE



## EXILLANCE, contraction des mots EXIGENCE et bienveillance, est la conception managériale et relationnelle basée sur l'équilibre, conçue et élaborée par Frédéric VANDEWALLE

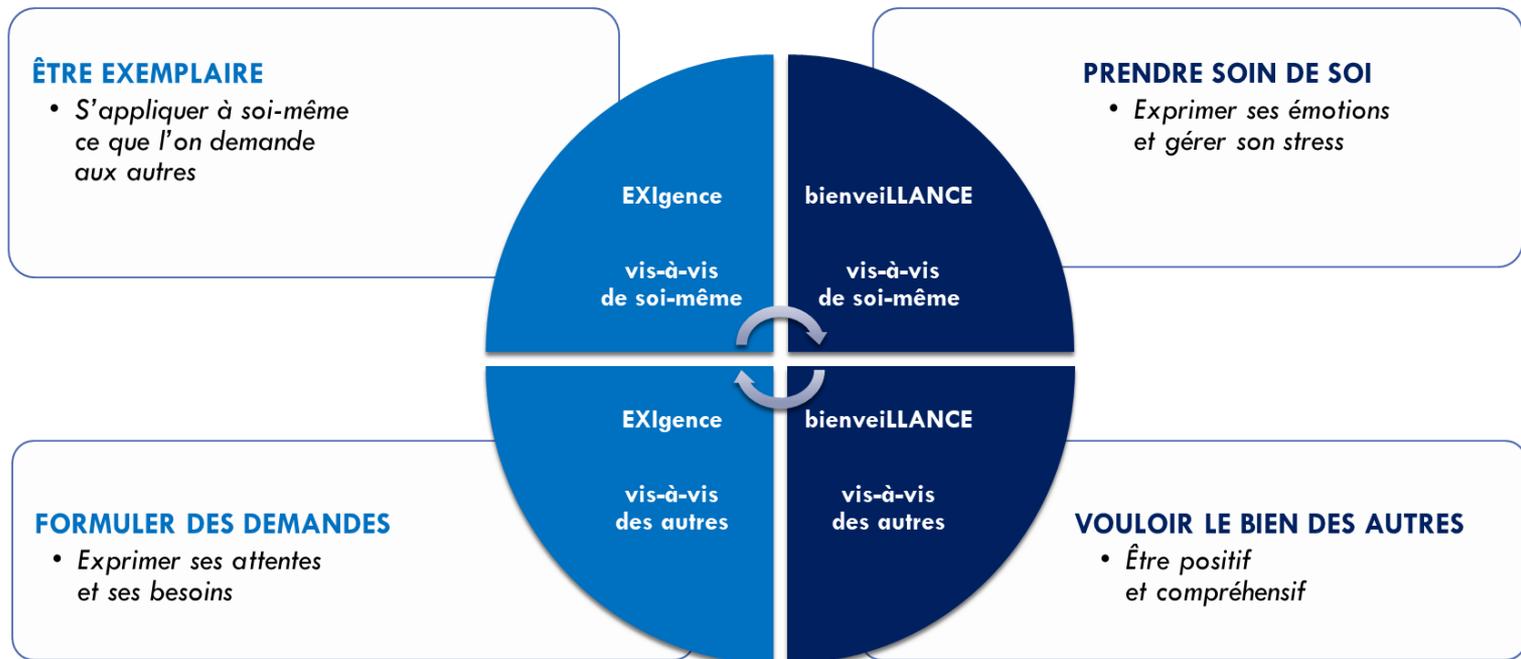
- L'exigence, selon Exillance<sup>®</sup>, est la capacité à demander des choses utiles aux autres ou à soi-même.
  - Elle induit les notions d'affirmation de soi, de courage, d'exemplarité, de nécessité et de tenue des engagements.
- La bienveillance, selon Exillance<sup>®</sup>, est la capacité à vouloir le bien et la réussite des autres et à prendre soin de soi.
  - Elle induit les notions d'empathie, de positivisme, de compréhension et d'absence de jugement.



## Les convictions

- 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.

# LA BOUSSELE EXILLANCE ET SES EFFETS VERTUEUX



## 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 et des instances représentatives

# L'ÉVÉNEMENTIEL POUR LANCER OU DYNAMISER LA DÉMARCHE EXILLANCE®

## DONNEZ DU CŒUR ET DU SENS A VOS SÉMINAIRES

Transmettre la possibilité de mieux manager et de mieux vivre  
son activité professionnelle

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

### **Exillance Inside Masterclass**

Version en distanciel ou en présentiel  
pour initier

- 1h00 à 2H00 de conférence interactive
- Présentation de la méthode
- Visionnage de vidéos
- Traitement de situations issues du public et débat

### **Exillance Live Conférence musicale**

Version en présentiel  
pour découvrir et dynamiser

- 2h30 de conférence interactive
- Séquences musicales type concert live
- Boost-time énergisants
- Démonstrations autour de l'équilibre de l'exigence et de la bienveillance



Conférences exclusivement animées par Frédéric VANDEWALLE  
De 25 à 5 000 participants - Personnalisation sur demande

# FORM'ACTION : LE MANAGEMENT EXILLANT<sup>®</sup>

## 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<sup>®</sup>*

### Ambition

S'approprier les principes et les techniques d'un management Exillant<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>

- Définir clairement l'exigence by EXILLANCE<sup>®</sup>
- 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<sup>®</sup>

- Définir clairement la bienveillance by EXILLANCE<sup>®</sup>
- 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<sup>®</sup>
- 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<sup>®</sup> avec ses 4 facettes pour prendre ses décisions managériales et définir aisément les comportements à adopter

# FORM'ACTION : LE MANAGEMENT EXILLANT<sup>®</sup>

## **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 managérial efficient : briefing, réunion, entretien individuel, 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, s'il te plait, pardon, au revoir, sourire, regard,...
- Développer son empathie cognitive et émotionnelle
- Savoir donner de la reconnaissance avec la technique R.I.R.E.S ©

# FORM'ACTION : LES RELATIONS EXILLANTES<sup>®</sup>

## 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<sup>®</sup>*

### Ambition

S'approprier les principes et les techniques des Relations Exillantes<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>

- Définir clairement l'exigence by EXILLANCE<sup>®</sup>
- 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<sup>®</sup>

- Définir clairement la bienveillance by EXILLANCE<sup>®</sup>
- 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<sup>®</sup>
- 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<sup>®</sup> avec ses 4 facettes pour prendre ses décisions relationnelles et définir aisément les comportements à adopter

# FORM'ACTION : LES RELATIONS EXILLANTES<sup>®</sup>

## **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
  - Éviter 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, s'il te plaît, pardon, au revoir, sourire, regard,...
  - Développer son empathie et son intérêt pour les autres
  - Profiter de l'incroyable double bénéfice de la gratitude

# LES MODALITÉS DE MISE EN OEUVRE

## Pour qui ? Tout public sans 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 :** 2 participants **minimum** et 10 participants **maximum**

**Délai 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 les ateliers sont réalisés dans les locaux du prestataire ou dans un espace loué pour cette occasion.

### Possibilité d'adapter les form'actions en distanciel

**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 hors 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
- Remise d'un certificat de réalisation

### Méthodes mobilisées :

- Présentations interactives
- Visionnage et analyse de vidéos de management
- Ateliers de réflexion
- Ateliers de mise en situation
- Partage d'expériences
- Jeux collectifs participatifs

# LES OPTIONS D'OPTIMISATION INDIVIDUELLES GRÂCE AUX ÉVALUATIONS EN LIGNE

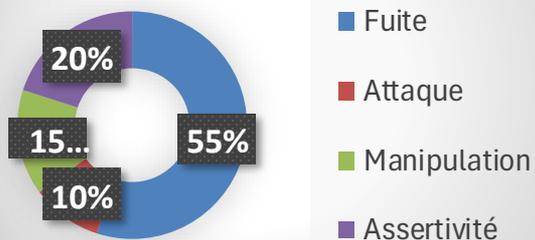
## Évaluation de l'équilibre Exigence - Bienveillance

- 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

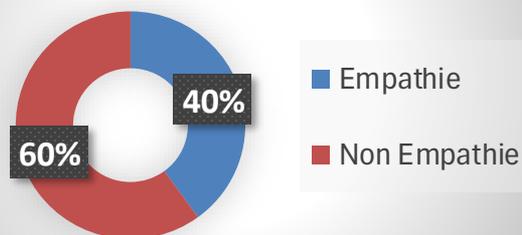


## Évaluation de l'équilibre Assertivité - Empathie

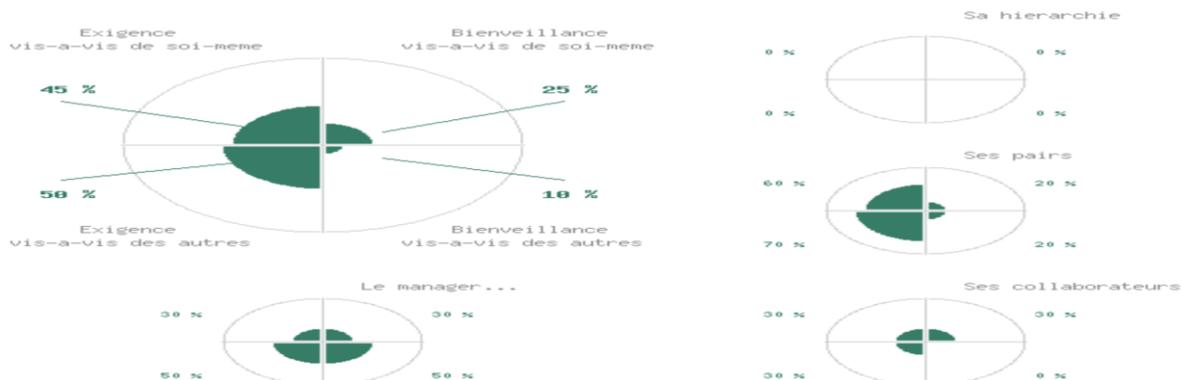
### Assertivité



### Empathie



## Evaluation EXILLANCE 360° d'un manager



# LES OPTIONS D'OPTIMISATION COLLECTIVES GRÂCE AUX ACTIONS COMPLÉMENTAIRES

## 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<sup>®</sup>, 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<sup>®</sup>

- 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 sur le rôle des Bienveilleurs
- Suivi collectif des Bienveilleurs 3 à 4 fois par an

## Renforcement de la cohésion d'équipe<sup>®</sup>

- 1/2 journée ou journée destinée à développer l'esprit de collaboration sur la base des principes d'Exillance<sup>®</sup>
- 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

# 3 LABELS POUR AFFIRMER VOTRE ENGAGEMENT

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 suivent  
la démarche complète  
*Form'actions, charte managériale  
et ateliers d'analyse de pratiques*

Label ARGENT



EXILLANCE

50% des managers  
**et**  
50% des collaborateurs  
suivent les form'actions

Label BRONZE



EXILLANCE

50% des managers  
**ou**  
50% des collaborateurs  
suivent les form'actions

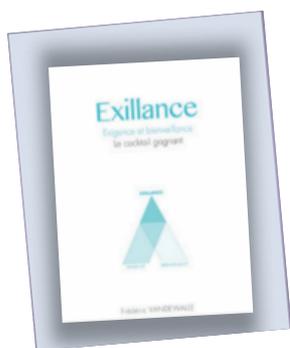


Quel que soit l'engagement pris par votre structure, le label est attribué dès le début de la démarche. Il peut être remis lors d'une cérémonie officielle en cours ou fin de de démarche à votre libre choix.

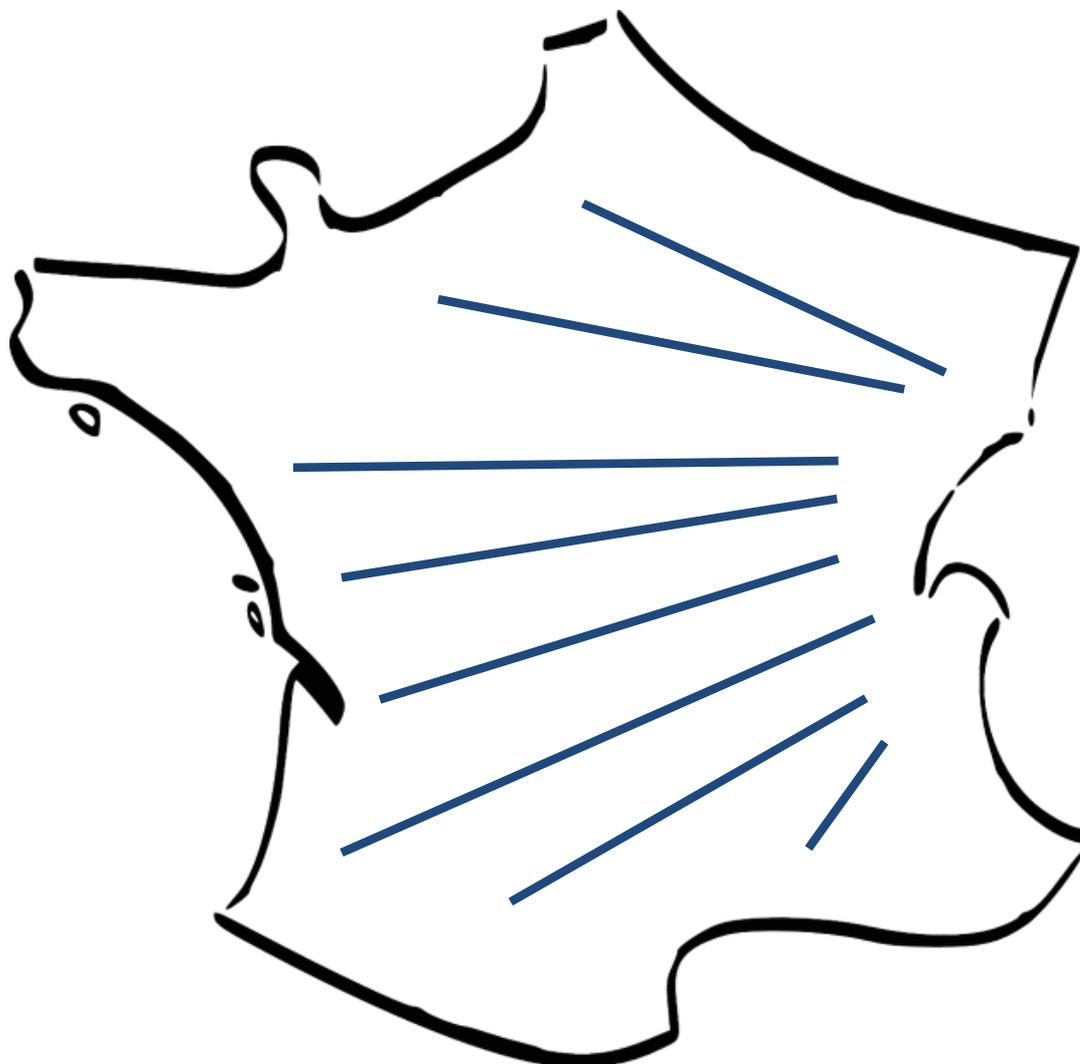
# DES EXCLUSIVITÉS UNIQUES EN FRANCE



- **Un décor de formation spécifique**
  - Plusieurs Roll-up de différentes tailles 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 © pour vivre mieux et plus longtemps**
  - Incluant l'apprentissage de la pratique de la cohérence cardiaque, l'enseignement des 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 simple 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 illustrants 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



UNE COUVERTURE NATIONALE



## **EXILLANCE INSTITUT**

**Pôle d'Expertise du Groupe IMPULSION CONSULTING**

[contact@exillance.org](mailto:contact@exillance.org)

[www.exillance.org](http://www.exillance.org)

**09.81.69.00.00**

[www.exillance.org](http://www.exillance.org)



EXILLANCE



**LA VOIE DE L'ÉQUILIBRE**

[www.exillance.org](http://www.exillance.org)