

# Les bases de mon efficacité individuelle



## Les personnes concernées

Dirigeante, Dirigeant, Manager, Cadre et toute personne souhaitant se développer



## Les objectifs

Acquérir le socle minimum de conscience de mon fonctionnement; Voir en image et mettre des mots mon fonctionnement

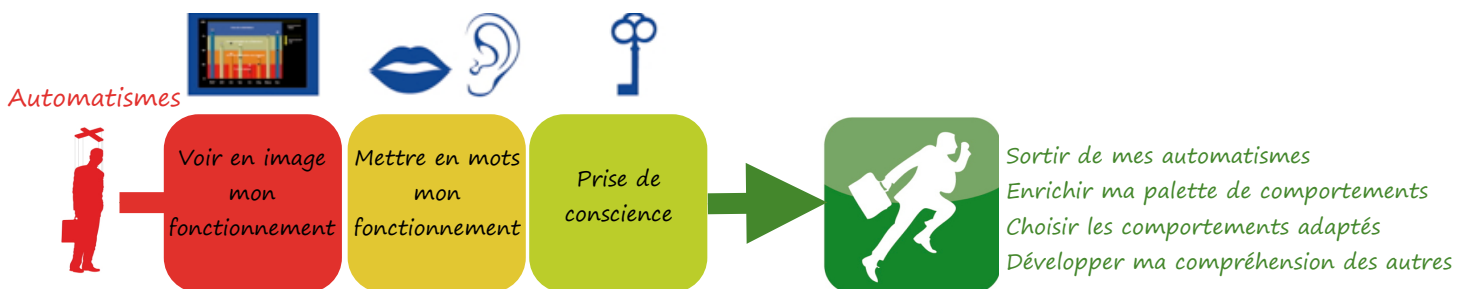


## Us attentes

- ➔ Réconcilier épanouissement et efficacité
- ➔ Réduire mon stress
- ➔ Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle
- ➔ Aborder les changements de façon plus fluide et plus motivante
- ➔ Porter un nouveau regard sur les situations difficiles ou de crise
- ➔ Développer un projet professionnel cohérent et épanouissant
- ➔ Développer de nouveaux comportements face aux situations difficiles ou de crise
- ➔ Enrichir ma conscience de mon fonctionnement



## Le processus de prise de conscience



Réf. : EI-MOD 1 - 2 Tarif : 1000 €HT



O-pays de  
l'efficacité

[www.o-pays-de-lefficiency.fr](http://www.o-pays-de-lefficiency.fr)

Cristian PARANT

+33 (0)7 62 44 77 55

[contact@o-pays-de-lefficiency.fr](mailto:contact@o-pays-de-lefficiency.fr)

# Les bases de mon efficacité individuelle

## Le déroulement du module

- ➔ **1 - Le test** ➔ Un test d'environ 30' que vous réalisez par Internet.
- ➔ **2 - L'auto-évaluation** ➔ Suite au test nous vous proposons de faire votre auto-évaluation.
- ➔ **3 - Le débriefing** ➔ Un 1er entretien de débriefing de 2 heures.
- ➔ **4 - L'intégration** ➔ Un second entretien d'1H30 : Nous aborderons les pistes de développement de votre efficacité ou les pistes de réponses que votre profil Pulsions peut apporter aux préoccupations que vous avez souhaité aborder

## Vos bénéfices

### Epanouissement

J'ai conscience de mes besoins

Je peux les exprimer et agir pour les satisfaire

J'ai conscience de mes facteurs de stress

Je peux agir pour les minimiser

### Efficacité

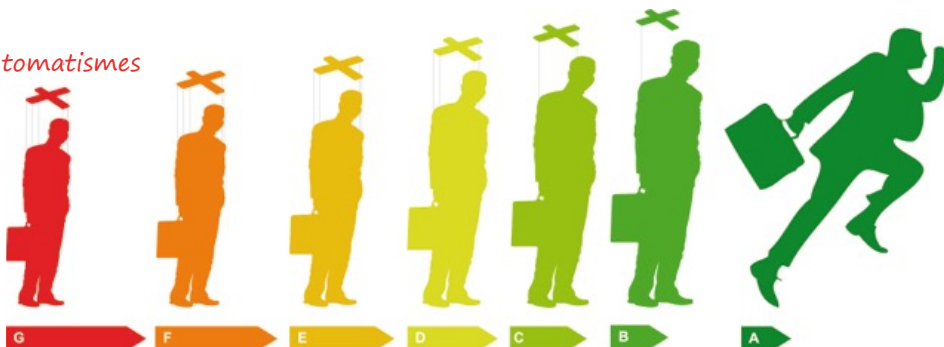
J'acquies le recul / moi-même pour optimiser mon action

Je développe des comportements mieux ciblés / situations

Moins d'automatismes dans mes actions

Moins d'énergie gaspillée

Automatismes



Osez concilier épanouissement et efficacité