

# Table des matières

Introduction.....	5
-------------------	---

## Partie 1

### Mieux se connaître

Faire ce que l'on aime pour être performant : ce que j'aime faire.....	15
Être compétent pour être performant : ce que je sais faire .....	18
Être en accord avec ses attentes pour être performant : ce que j'attends.....	24
Être prêt pour la performance : quel talent ! .....	29

## Partie 2

### Mieux se connaître pour évoluer

Gérer ses priorités pour atteindre ses objectifs.....	35
1. Faire le point sur sa gestion du temps.....	35
2. Redonner de l'importance dans un monde d'urgence.....	38
3. Prendre le temps de la réflexion.....	41
4. Organiser son temps en cohérence avec sa personnalité.....	42
Développer un regard critique et bienveillant sur vos propres performances .....	44
1. Apprendre à gérer les cinq messages contraignants.....	44
2. Se donner des obligations de moyens plutôt que des obligations de résultats.....	48
Se préparer à réussir.....	49
1. Réussir une étape cruciale : la préparation .....	49
2. Visualiser votre succès... et votre échec.....	51

Lier performance et santé pour être performant sur la durée.....	52
Choisir parmi trois stratégies face aux difficultés.....	54

## Partie 3

### Mieux se connaître pour jouer collectif

Connaître son mode de perception.....	60
Adapter sa communication.....	64
Savoir et vouloir écouter.....	68
Aller chercher la différence.....	74

## Partie 4

### Mieux se connaître pour manager la performance

Partager une « ligne de vie » : collectivement et individuellement.....	85
1. Partager une mission.....	85
2. Partager des objectifs.....	86
Optimiser votre organisation.....	95
1. Mettre les bonnes personnes aux bonnes places.....	95
2. Partager des règles de vie et des processus.....	101
Amener du positif.....	103
1. Valoriser le travail réalisé.....	103
2. Fédérer autour de valeurs communes.....	107
3. Être enthousiaste.....	109
Adapter sa communication.....	110
1. Adapter son management.....	110
2. Informer, créer une respiration d'équipe.....	112
Anticiper.....	117
1. Écouter les idées.....	117
2. Mettre en mouvement.....	118

## Partie 5

### Être acteur de sa vie pour être plus performant dans la durée

Être en équilibre pour avancer .....	123
Développer un projet de vie.....	125
Étape 1 .....	125
Étape 2 .....	126
Faire le point avec bienveillance .....	129
Laisser la place au désir .....	132
Conclusion.....	134
Apprenez à aimer ce que vous faites.....	135
Pour aller plus loin.....	137