

L'ACCENT EST MIS SUR DEUX META-COMPETENCES

Développées conjointement, elles constituent les piliers du self-leadership et de l'efficacité personnelle.

La conscience : de ce qui doit être fait, des priorités, des difficultés et des opportunités. Permet de se fixer des objectifs et des priorités pertinentes et de les adapter quand nécessaire.

L'attention : la capacité à garder son énergie centrée sur ses priorités.

PATRICIA SPELTINCX

Coach accréditée EMCC

Met sa longue expérience de la réalité des entreprises à votre service !



EN SAVOIR PLUS

Programme organisé en intra-entreprise, idéalement par groupe de 6 personnes.

Pour en savoir plus, contactez-moi par téléphone, [mail](#) ou via la page [contact](#) du site.

L'ABC DE L'EFFICACITÉ PERSONNELLE

Un accompagnement de qualité pour développer self-leadership et efficacité personnelle.

S'adresse aux organisations et entreprises qui ont compris que leur succès dépend de l'efficacité des individus et qui osent sortir des sentiers battus.

Un programme innovant pour des résultats concrets. Construit sur des fondements scientifiques et sur ce qui fonctionne plutôt que sur « ce qui se fait ».

L'APPROCHE

- ✓ ABC car centrée sur l'essentiel sans détour inutile
- ✓ Etalée sur 7 mois pour des résultats probants et durables
- ✓ Basée sur une synthèse d'expérience personnelle, de théories solides, de principes éprouvés et de fondements scientifiques
- ✓ Privilégie l'intégration de principes et le développement de méta-compétences à l'apprentissage de trucs et astuces superficiels
- ✓ Programme adapté aux besoins spécifiques des participants

LES BENEFICES

- ✓ En plus d'une **compréhension des principes de l'efficacité personnelle**, les participants acquerront des **outils simples** qui leur permettront de développer les méta-compétences d'une efficacité durable et écologique (c.-à-d. respectueuse de soi, des autres et des organisations).
- ✓ Les participants seront sur la voie de **performances accrues** et ce, dans le respect de leur **équilibre personnel**.

PREREQUIS

La participation au programme ABC anti-stress constitue un prérequis car il met en place les bases de la maîtrise personnelle sur lesquelles s'appuie le développement de l'efficacité personnelle.

LE CONTENU DE L'ABC DE L'EFFICACITE PERSONNELLE

L'ATELIER D'ÉVEIL

Un contenu soigneusement sélectionné pour permettre aux participants d'acquérir les bases théoriques et pratiques de l'efficacité personnelle.

- ✓ Travail préliminaire : point de situation personnelle

Sur base d'un questionnaire fourni avant la journée d'éveil, identification de ses motivations, des ressources et des obstacles à son efficacité.

- ✓ Introduction à la journée

- ✓ L'ABC théorique

Un essai de définition, un retour aux principes immuables de l'efficacité et une analyse des compétences et méta-compétences à développer.

- ✓ L'ABC pratique

Une sélection d'outils pour renforcer son attention, gérer ses priorités et son temps, orienter son énergie vers des actions pertinentes, porteuses de résultats.

- ✓ Bilan de la journée et clôture

Point sur l'apprentissage de la journée et mise en place de balises pour pérenniser les acquis dans le long terme.

LES RENCONTRES D'INTEGRATION

Une demi-journée, tous les mois, pendant 6 mois, pour consolider l'apprentissage de la journée d'éveil et continuer à progresser.

- ✓ A chaque séance, chaque participant amène un sujet de travail qui est traité dans le groupe. En général, il s'agit d'une situation concrète qu'il souhaite revisiter avec l'aide du groupe ou d'une situation future à laquelle il souhaite se préparer. Il peut aussi s'agir d'une demande d'éclaircissement sur un point de théorie ou sur l'application d'un outil ou d'un modèle.
- ✓ Le coach gère les processus de travail du groupe, apporte son éclairage sur les situations abordées et propose des apports théoriques ou de nouveaux outils si nécessaire.
- ✓ Ces séances apportent aux participants un espace et un temps pour progresser à leur rythme, en fonction de leurs besoins spécifiques du moment et sur des situations réelles du quotidien.

DEUX PHASES

Eveil : 1 journée pour acquérir les bases théoriques minimales et les outils de base.

Intégration : 6 demi-jours (½ j par mois) pour maintenir le momentum, étoffer sa boîte à outils et ancrer les compétences d'efficacité personnelle.

Pour l'ensemble du programme, un engagement d'assiduité, de ponctualité, de participation active, d'ouverture et de respect est demandé aux participants.

