

Sommaire

Avant-propos.....	13
Introduction - L'accomplissement de soi, une motivation universelle.....	17
Viser la synergie	29
Insertion et choix de vie, étapes clés de l'accomplissement de soi.....	35
L'accomplissement de soi en pratique.....	41
Compétence 1 - Enrichir ses significations	49
La force du sens.....	49
Sens et adversité.....	51
Évolution des centres d'intérêt.....	53
Les expériences optimales ou le sens de l'instant présent.....	55
Compétence 2 - Réguler ses pensées et émotions pour créer de l'énergie psychique	59
De l'incroyable faculté de penser à la rumination	59
Une prédisposition issue de notre évolution	60
Quelques outils de régulation de ses pensées-émotions	62
Acceptation de l'émotion	63
Clarification des émotions.....	64
Développer un vocabulaire en lien avec les différentes émotions.....	65

Une responsable de secteur insidieuse	67
Tirer les enseignements de la situation problématique et décider d'actions correctives	69
Agir sur le coup de l'émotion	70
Questionner l'utilité de ses pensées et modifier ses interprétations	71
Le bal des inquiétudes	72
Du sentiment de subir une situation à l'action riche de sens....	74
Prendre de la distance par rapport à son émotion et la commenter	74
Déplacer la focalisation de son attention	76
Bénéficier du soutien de son entourage	79
Compétence 3 - Prendre soin de son estime de soi et combler son besoin de reconnaissance	83
Une juste estimation de soi pour une bonne estime de soi	83
La vanité comme conséquence d'un déficit d'estime de soi	85
Le besoin fondamental de reconnaissance.....	86
Concurrence dans la reconnaissance	88
Besoin de reconnaissance et accomplissement de soi	89
Reconnaissance, réciprocité et synergie.....	90
Interagir avec des personnes ayant un besoin immodéré de reconnaissance	91
La quête effrénée et irresponsable de pouvoir et de richesse ...	92
Compétence 4 - Identifier son potentiel et développer ses facultés	95
Trouver sa voie et s'y engager.....	95
Différentes approches de l'intelligence	97
Des intelligences multiples et complémentaires pour une société synergique	102
Il faut, de plus en plus, de tout pour faire un monde	103
Compétence 5 - Être conscient de son incompétence	107
Connaissance théorique et savoir expérientiel	107
Un chef d'équipe bien turbulent.....	110
Le temps fait respecter les logiques	111
Accepter de perdre un peu de sa toute-puissance pour gagner en réalisme.....	112

Compétence 6 - Faire preuve de discernement dans son appréhension des réalités sociales.....	115
Savoir identifier ses préjugés pour rester lucide	115
Savoir reconnaître la variabilité des situations	118
Des emballages dorés.....	119
Adoucir les certitudes.....	119
Les vertus du doute.....	121
Se fixer des objectifs en toute indépendance.....	121
Discernement et analyse de l'information	122
Passion amoureuse et altération du discernement.....	123
Compétence 7 - Faire des choix éclairés et pragmatiques.....	129
L'influence des émotions et du vécu dans les prises de décision	129
Le processus classique de prise de décision	130
Savoir reporter une décision ou une action	131
Le coup est parti tout seul ou les mérites de l'anticipation... ..	133
Le travail de l'ombre de l'inconscient.....	134
Prise de décision automatique versus analytique.....	135
L'herbe n'est pas toujours plus verte ailleurs.....	136
Capitaliser sur les expériences passées	137
Du pire au meilleur : être capable de penser la gamme des possibles	138
Un accueil chaleureux	141
Compétence 8 - Progresser dans sa capacité à se fixer des objectifs.....	145
Aimer son objectif et les moyens pour l'atteindre.....	145
Évaluation coût-bénéfice de l'atteinte de nos objectifs	147
Les louanges du colonel	148
Compétence 9 - Se familiariser avec la diversité.....	151
Aborder la différence avec sagacité.....	151
Vivre d'autres réalités sociales pour changer sa vision du monde	152
Trouver les personnes clés.....	155

Compétence 10 - Dépasser les blocages pour s'engager dans l'action	159
Élargir sa zone de confort	159
Entretien motivationnel et approche orientée solutions	161
Applications pratiques de l'entretien motivationnel	164
Une conception différente de la résolution de problème	166
Le caractère très personnel de notre rapport aux problèmes..	169
Le compliment indirect.....	170
Compétence 11 - Gagner en persévérance	173
Persévérance et atteinte de ses objectifs	173
Prendre l'habitude d'aller au bout des choses.....	174
Une discipline de travail compte plus que les prédispositions personnelles	177
De l'effort insensé à la récolte des premiers fruits	179
Croire en sa capacité à contrôler son environnement.....	180
Persévérance versus obstination	182
Compétence 12 - Aiguiser ses facultés d'observation	185
La posture du chercheur d'informations	185
Sonder la situation avant de formuler une demande	187
Ne pas se dévoiler inutilement	189
Adaptez-vous aux logiques de vos interlocuteurs	189
Se préparer à convaincre	191
Compétence 13 - Ajuster ses compétences sociales	195
Des compétences au service de la réalisation de soi	195
Trouver son miroir.....	196
Recevoir et donner des feed-back.....	198
Imperméabilité aux remarques constructives	199
La technique du sandwich	200
Ne pas être dépendant de l'avis des autres.....	201
Exercer la modélisation	202
La modélisation n'est pas de l'imitation.....	205
Compétence 14 - Cultiver la réciprocité	209
Une compétence au cœur de nos relations sociales	209

Réciprocité et explicitations des besoins.....	211
Réciprocité et relations professionnelles.....	212
Compétence 15 - Accroître sa fiabilité.....	217
Le meilleur atout de notre crédibilité.....	217
Se renseigner avant de conseiller	219
Des paroles fiables	220
Fiabilité et constance	221
Compétence 16 - Développer son assertivité.....	223
Assertivité et accomplissement personnel.....	223
Attribution d'un rôle et assertivité	225
Quelques contextes propices à l'exercice de l'assertivité	226
Critique constructive versus critique inacceptable	228
Compétence 17 - Se prémunir de la malveillance.....	231
Savoir reconnaître le danger	231
Exiger la rigueur et la cohérence	233
Compétence 18 - Faire un usage raisonné et synergique du pouvoir	237
Le pouvoir dans la vie de tous les jours	237
Mésuser de son pouvoir et ne pas en prendre la mesure	239
La raison du plus fort est toujours la meilleure... et le restera pour longtemps	240
Statut social et valorisation identitaire	241
Statut social et modification des comportements sociaux ...	242
L'assistante de direction aux deux visages.....	244
Pour entretenir une relation saine avec le pouvoir	245
La modestie, une caractéristique de l'accomplissement de soi.....	247
Du bon usage du pouvoir par un leadership synergique	250
Compétence 19 - Renforcer ses qualités d'écoute et de communication	255
Les caractéristiques d'une bonne écoute	255
Quelques outils de base pour développer l'art de l'écoute ..	256

Compétence 20 - Améliorer ses capacités d'expression... 261

La force du verbe	261
Développer sa répartie	262
Un conducteur agité.....	264
L'art de la conversation	265
Briller en société versus se griller en société	266
Conversation et convivialité	268
Conclusion	271
Bibliographie	275
À propos de l'auteur.....	281