

# LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL : AU CŒUR DE L'ENTREPRISE PERFORMANTE

## ■ LES NOUVELLES EXIGENCES

Au début des années 80, le développement personnel est entré progressivement dans les mœurs au niveau du grand public et au sein des entreprises. Aujourd'hui, dans notre contexte économique et social, cette demande émerge avec force dans tous les secteurs d'activité.

**Quelles solutions apporte le développement personnel au quotidien face aux nouvelles exigences de la vie personnelle et professionnelle ?**

De la graine au lilas en fleur, du nouveau-né à l'âge mûr, de l'idée à sa concrétisation, le processus naturel de croissance et de développement suit les mêmes stades : pas à pas, d'objectif en objectif, la vie avance et se construit.

Cette dynamique de progrès opère par une succession de changements où alternent des phases d'expansion et des phases de récession.

Le maître mot de ce processus d'évolution semble être la capacité à s'adapter aux nouvelles situations tout en gardant une ligne d'équilibre, une idée directrice.

## ■ LES GRANDS AXES

Il en est ainsi du développement physique, psychologique et social de l'être humain. A certains moments de son existence il progressera, à d'autres il stagnera. Les grands axes de son développement s'articuleront autour des thèmes suivants :

- Maîtriser son corps et son énergie vitale
- Développer son intelligence et sa créativité
- Apprendre à communiquer et à gérer les conflits
- Vivre ses émotions, les réguler et gérer son stress
- Se connaître et mieux connaître autrui
- Avoir confiance en soi et s'affirmer

Dans chacun de ces axes, les réussites et les échecs vont structurer la personnalité. Celle-ci se manifeste par un état ou un degré de développement que 3 qualités essentielles synthétisent :

- L'efficacité
- L'auto-management
- Le charisme

## ■ LES MOTS-CLÉ

L'**efficacité** est une synergie entre gestion du temps et de l'espace (organisation), créativité, pouvoir de concentration, gestion des priorités, pensée positive, capacité d'analyse et de synthèse, pragmatisme et expérience.

L'**auto-management** découle de la connaissance de soi et de la mise en place de la volonté à parfaire son développement selon des objectifs précis et organisés, soit de la capacité à « se prendre en mains ». Penser par soi-même, esprit d'initiative, sens des responsabilités, maturité psychologique sont les atouts d'un auto-management efficace.

Le **charisme** est la présence naturelle qu'émane un être humain ou un bel arbre exhalant son parfum. Conscience de soi, esprit d'équipe, capacité à s'affirmer, ouverture et profondeur d'esprit... il est la manifestation synthétique de l'ensemble du développement personnel, la force d'attraction d'un centre construit et rayonnant..



#### ■ PROGRESSER

Tout être humain a la possibilité de continuer, de progresser dans l'actualisation de son potentiel d'efficacité, d'auto-management et de charisme. Les transformations se réalisent par la connaissance qu'il a de lui-même, par ses prises de conscience successives face aux réalités de la vie et par le désir de progresser, de se dépasser.

Ce désir est nourri par la compréhension de ces trois qualités en tant que valeurs clefs tant au niveau personnel qu'au niveau professionnel : **le développement personnel est ainsi mis au service de la réussite de l'entreprise**. Des personnes charismatiques et efficaces aux postes décisionnaires sont un atout inestimable pour son fonctionnement et son image.

Mais plus le nombre de collaborateurs participe activement à cette démarche, plus l'entreprise en tirera profit : travail en équipe, circulation interne de l'information, climat de travail, initiative et créativité, culture de l'entreprise, image extérieure... sont réellement et durablement améliorés et renforcés.

### ■ LE QUOTIDIEN

A l'heure où les technologies de l'information et de la communication (TIC) progressent de façon exponentielle et où l'excès de stress ronge les rapports humains et la santé des individus... **la question d'une gestion efficace de notre quotidien s'impose à chacun d'entre nous !**

Comment gérer avec efficacité, auto-management et charisme votre journée de travail quand vous arrivez au bureau avec la liste des dossiers à régler, la liste des rendez-vous et celle des mails et des messages auxquels vous devez répondre ?

Comment rester calme dans un climat professionnel tendu et un contexte économique fluctuant ?

Comment rester disponible à son entourage et garder le sourire dans les transports en commun ?

### ■ L'ÉQUILIBRE

Chacun d'entre nous essaye de trouver un équilibre (sport, détente, hobby...), mais souvent celui-ci devient fragile et instable avec le temps s'il n'est pas ancré dans de bonnes habitudes. Car un ensemble d'habitudes positives intégrées dans son quotidien est le secret de la réussite. Ancrer une nouvelle habitude demande certains efforts au début, puis devient vite avec la pratique un agrément et un réflexe automatique.

**La première d'entre elles est d'apprendre à se relaxer** : il s'agit simplement de prendre cinq minutes par jour pour détendre son corps et pacifier son esprit.

Ensuite, une panoplie de techniques simples et efficaces permet de compléter son développement, de le construire pas à pas.

### ■ LE DÉVELOPPEMENT

Chaque avancée dans un domaine (communication, relaxation, affirmation de soi...) concourt à renforcer l'ensemble de votre personnalité. Le développement personnel est un tout, chacune de ses branches est importante, la sève qui les nourrit est la prise de conscience... ses fleurs et ses fruits sont les trois qualités manifestées au quotidien tant au plan de la vie personnelle que de l'activité professionnelle.

**Structurant et renforçant la dimension humaine, cette démarche fondamentale est donc au cœur de toute entreprise performante.**

Olivier Stettler