

Zakhia Serhani

L'EFFICACITE PERSONNELLE

EN 7 BALANCES

**Guide pratique pour devenir
pilote de votre changement et
coach de votre efficacité personnelle**

Collection PiSaNa

SOMMAIRE

INTRODUCTION	11
LES 7 BALANCES EN 1 COUP D'OEIL.....	18
BALANCE 1 Détermination – Doute.....	21
BALANCE 2 Perfection – Permission	49
BALANCE 3 Rêve – Réalisme.....	73
BALANCE 4 Temps présent – Temps futur	105
BALANCE 5 Attention – Abandon	135
BALANCE 6 Forces – Freins	163
BALANCE 7 Autonomie – Attachement	199
CONCLUSION	243
ANNEXE N.1 : réaliser un autodiagnostic	245
ANNEXE N.2 : bilan de mes stratégies d'efficacité.....	247
INDEX DES MOTS CLEFS.....	255