

Richard Durand

Objectif: Réussir sa vie *et dans la vie!*

Préface de
Nadine Murtada,
Ph.D.,
psychologue
industrielle

Découvrez les clés
essentielles pour atteindre
vos objectifs, surmonter
les obstacles et créer une
vie pleine de sens, de succès
et d'épanouissement.

Avec la
collaboration
d'Uparathi

Éditeur
Le réseau
TransformACTION



VISION • STRATÉGIE • ACTION • RÉSULTATS

Préface

Face aux changements précipités et à la recherche de la supra-rentabilité, les exigences du marché du travail pèsent lourdement sur chacun : que ce soit par des heures de travail accrues ou un rythme accéléré. Devant cette réalité, il devient important de ne pas laisser ces pressions externes nous imposer la direction à donner à notre vie. Il n'y a rien de pire que de monter pendant 20 ans sur une échelle et s'apercevoir au bout du compte qu'on s'est trompé d'échelle.

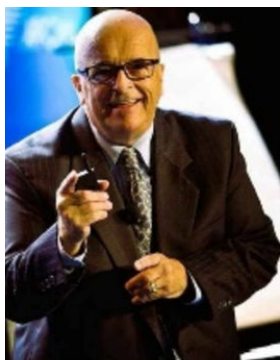
Dans ce contexte, la fixation d'objectifs et la visualisation constituent des outils précieux qui permettent à l'individu de prendre sa place telle qu'il a la volonté de s'inventer. Ces outils nous introduisent dans un processus de changement, qui force une réflexion sur l'importance d'intégrer les différentes sphères de notre vie professionnelle, familiale et personnelle, par la recherche d'un équilibre satisfaisant.

Devant l'importance que notre société accorde à réussir dans la vie, ce livre nous rappelle aussi l'importance de réussir sa vie. À l'intérieur d'une société qui valorise le Faire et l'Avoir, nous avons aussi besoin de nous rappeler que la seule façon de nous réaliser, c'est d'Être.

Cette démarche, Richard Durand nous la fait vivre à travers les yeux de son personnage, chez qui vous reconnaîtrez sans doute quelques proches ou peut-être un petit peu de vous-même ! Par une combinaison originale de roman et de présentation théorique d'objectifs, des théories de la motivation ainsi que la visualisation. La force de cet ouvrage est notamment de rendre accessibles à tous les résultats de plusieurs années de recherche.

Bref ce livre, c'est l'aboutissement d'une rencontre entre la recherche, la pratique et la vie. Une rencontre qui changera sûrement certaines de vos perspectives !

Nadine Murtada Ph. D., Psychologue industrielle.



Crédit photo :
www.patricemathieu.com

www.richard-durand.com

Conférencier, formateur et auteur reconnu, Richard Durand possède plus de trente (30) ans d'expérience dans le développement du potentiel humain et la croissance personnelle et professionnelle. Par ses conférences, ses formations et ses ouvrages, il accompagne les personnes et les organisations dans l'atteinte de leurs objectifs, en leur proposant des outils concrets, accessibles et inspirants. Sa réputation dépasse les frontières canadiennes et son approche, à la fois humaine et pragmatique, continue d'inspirer des milliers de participants.

Objectif : Réussir sa vie



Le plus grand actif de l'entreprise est son personnel, et comme la croissance de l'entreprise repose en majeure partie sur celui-ci, on comprend l'importance d'harmoniser les objectifs d'entreprise avec les objectifs personnels.

Au cours de toutes ces années d'expérience en formation professionnelle, Richard Durand en est venu à certaines réflexions : Existe-t-il des recherches universitaires sur le phénomène de la motivation? Trouve-t-on des preuves scientifiques démontrant qu'un programme de fixation d'objectifs peut augmenter la performance d'un individu? A-t-on fait des recherches scientifiques sur la visualisation créatrice, sur l'imagerie mentale? La compilation des recherches sur ces thèmes essentiels, par une psychologue de l'Université de Montréal, le prouve. C'est en s'inspirant des résultats de ces recherches que Richard Durand nous présente

Objectif : Réussir sa vie et dans la vie !

À sa façon originale, l'auteur raconte l'histoire d'Armand Lajoie, PDG d'une entreprise de vêtements de sport, qui vit des difficultés tant au plan personnel qu'au plan professionnel. Suite aux recommandations de son banquier, Armand rencontre un conférencier hors du commun qui lui prodigue les notions d'équilibre indispensables à une vraie réussite. Il ne laisse dans l'ombre aucune facette de sa vie. Soutenu par des recherches scientifiques, le conférencier saura convaincre Armand de ne pas dissocier ses objectifs personnels de ses objectifs professionnels, et d'en faire profiter son entreprise.

Pourquoi ne pas faire comme ce PDG? Assoyez-vous au premier rang, le saut commence à l'instant, et accompagnez Armand dans ses tribulations d'homme d'affaires et d'être humain fascinant.



ISBN 978-2-9824129-4-1



9 782982 412941