

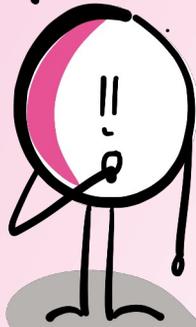
DÉJOUER LES PIÈGES DE NOS
QUALITÉS AVEC LE QUADRANT
D'OFMAN

Empathie

Rigueur

Créativité

???



Oubli de soi

Rigidité

Éparpillement

Empathie

Oubli de soi

Rigueur

Rigidité

Créativité

Éparpillement



DANIEL OFMAN

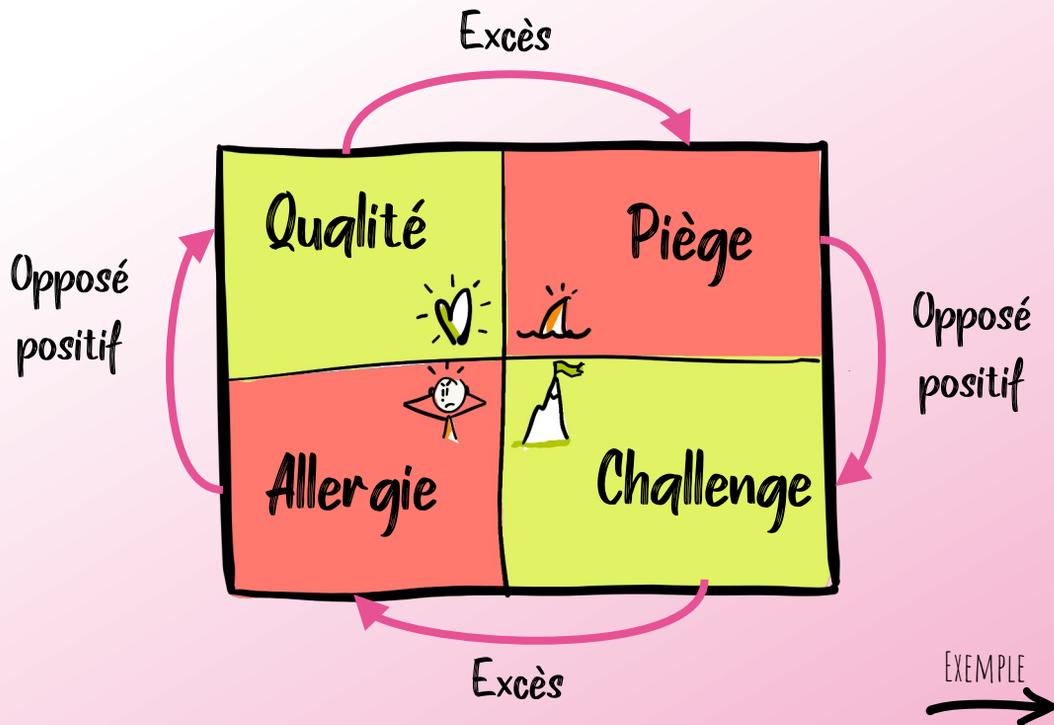


Nos qualités ne peuvent
s'exprimer pleinement
qu'accompagnées de la
vigilance au piège de leur
excès.

L'OUTIL

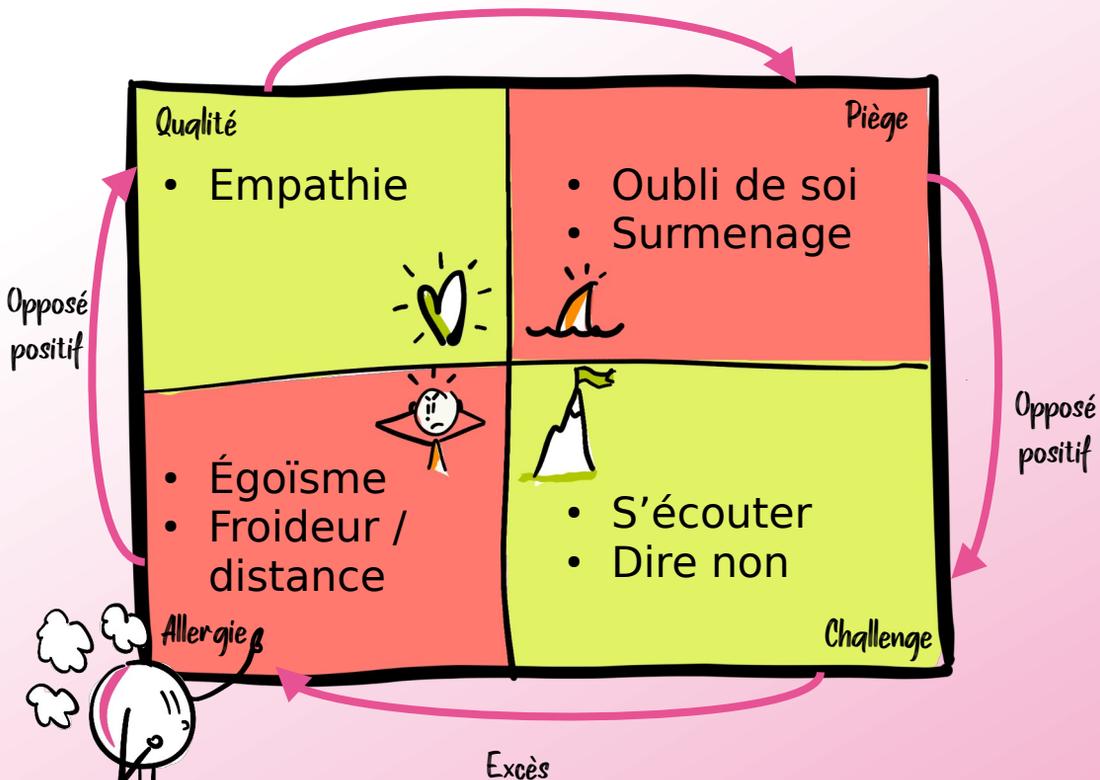


LE **QUADRANT D'OFMAN** PERMET D'IDENTIFIER CE QUE NOUS DEVONS METTRE EN PLACE POUR **DÉJOUER LES PIÈGES LIÉS À NOS QUALITÉS FONDAMENTALES**



UN EXEMPLE VAUT MIEUX QUE MILLE MOTS ...

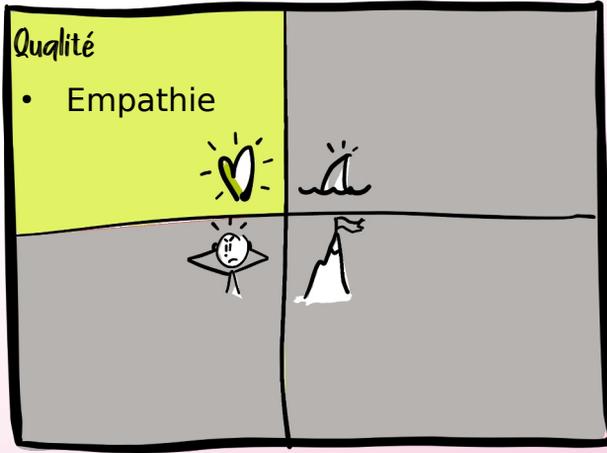
Excès



EXPLICATION

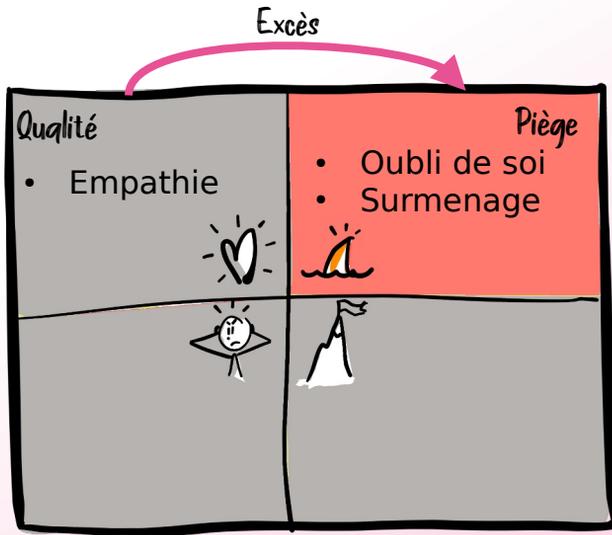


EXPLICATION ...



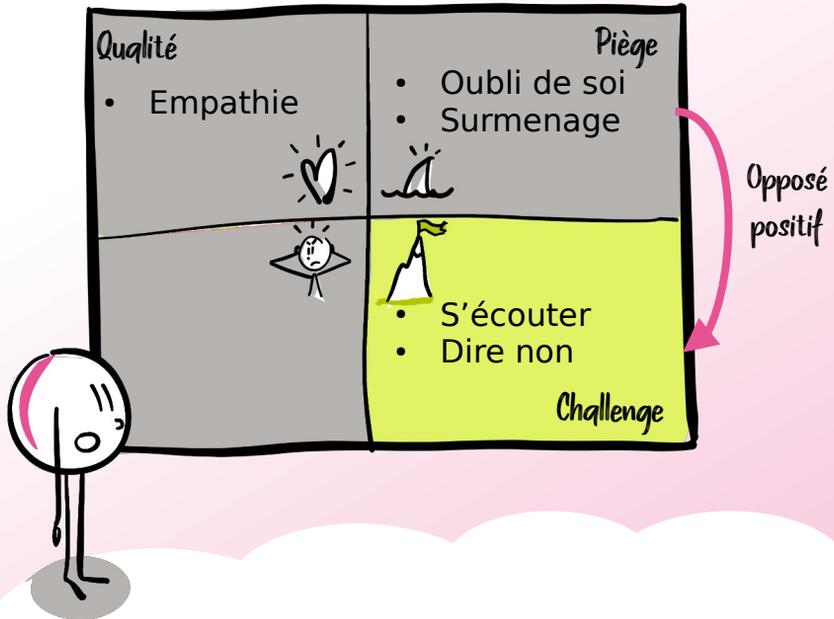
ON DIT DE MOI QUE JE SUIS À L'ÉCOUTE ET QU'ON PEUT COMPTER SUR MOI. CHOUETTE, L'EMPATHIE EST UNE BELLE ET PUISSANTE QUALITÉ QUI ME PERMET D'ENTREtenir DES LIENS NOURRIS ET PROFONDS !





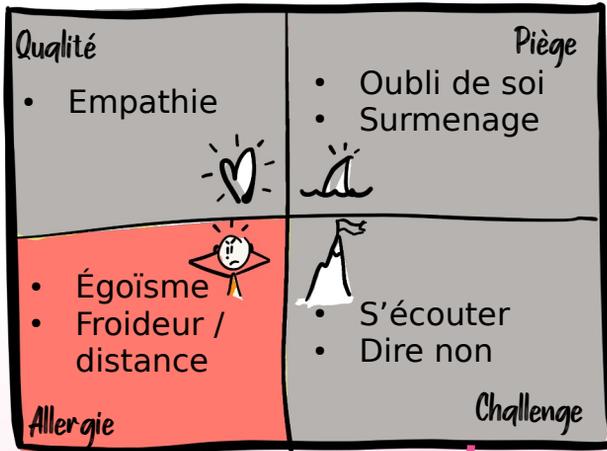
ET OUI, L'EMPATHIE POUSSÉE À L'EXCÈS ME FAIT OUBLIER MES BESOINS ET TOMBER DANS LE PIÈGE DU SURENGAGEMENT ET DU SURMENAGE.





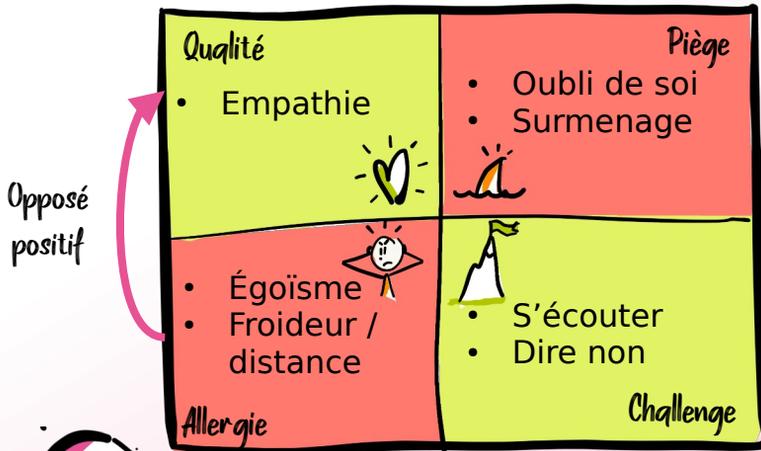
L'OPPOSÉ POSITIF DE L'OUBLI DE SOI ET DU SURMENAGE, C'EST ÉCOUTER MES BESOINS ET SAVOIR DIRE NON À CERTAINES SOLLICITATIONS. C'EST MON CHALLENGE.





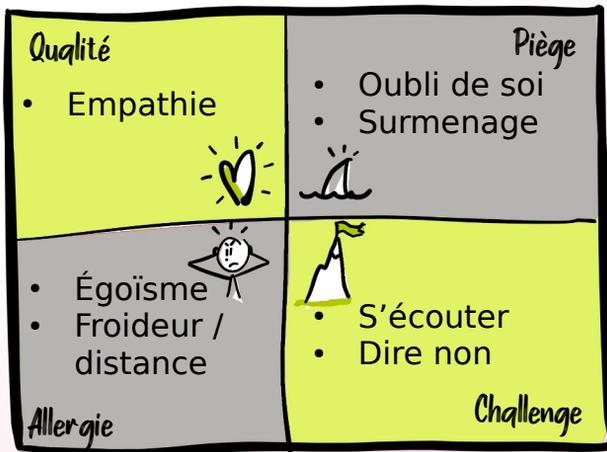
MAIS L'EXCÈS DE FOCALISATION SUR MES BESOINS ET DE PRISE DE DISTANCE AVEC LES SOLLICITATIONS DE MON ENTOURAGE PEUT ME FAIRE TOMBER DANS CE À QUOI JE SUIS MOI-MÊME ALLERGIQUE :
L'ÉGOÏSME, LA FROIDEUR ET LA DISTANCE





ÉGOÏSME, FROIDEUR ET DISTANCE QUI SONT BIEN À L'OPPOSÉ DE MA
QUALITÉ : L'EMPATHIE





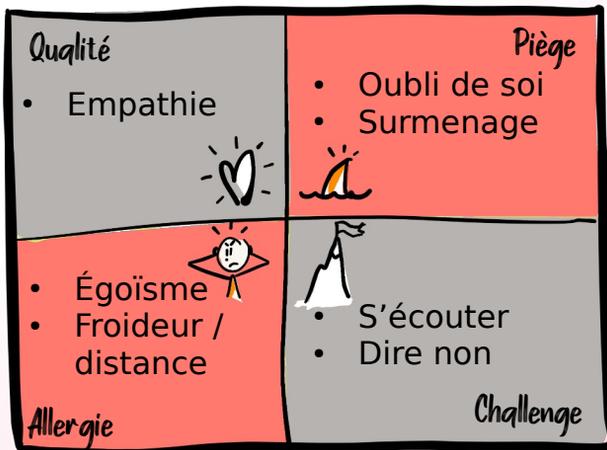
DANIEL OFMAN



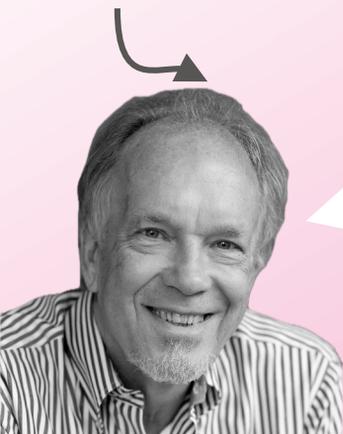
Alors, souhaites-tu exercer ta
 qualité tout en relevant le challenge
 et ainsi entretenir **la diagonale de la
 sagesse ?**

L'OUTIL





DANIEL OFMAN



Où naviguer dans la
diagonale du fou ?



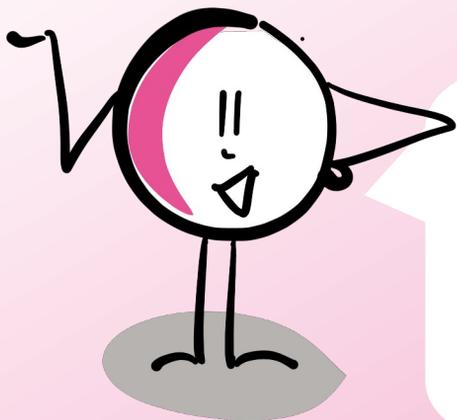
L'OUTIL



ÇA TE PARLE ? DES PISTES POUR TON ÉQUIPE :

À partir d'une de tes qualités, établis ton quadrant d'Ofman et identifie tes challenges

Tu peux aussi faire la même chose à partir de quelque chose qui t'irrite chez les autres



Organiser un atelier d'équipe sur le quadrant d'Ofman permet d'aider chacun à éviter les pièges dans sa façon d'interagir avec les autres.





Les
ÉQUIPÉES

être une équipe est un fait,
faire équipe est un art !

[HTTPS://LESEQUIPEES.FR](https://lesequipees.fr)

02 55 09 76 66

Qui s'apprend !

