



## Lettre d'information n°29 – Mai 2007

*« Ce qui fait que si peu de personnes sont agréables dans la conversation, c'est que chacun songe plus à ce qu'il veut dire qu'à ce que les autres disent » hasard  
La Rochefoucauld, écrivain et moraliste français (1613-1680)*

(Toutes les lettres se retrouvent dans la rubrique archive de [www.licciardi-formation.com](http://www.licciardi-formation.com))

### Editorial

Agir vite est à la mode. En matière de Gestion du Temps, on pourrait ajouter que le « faites-tout de suite » est une clé de réussite personnelle et professionnelle. Cela n'empêche pas qu'il faille prendre du recul. Trop d'occasions sont gâchées par un attentisme et une procrastination qui n'ont souvent pas de raison d'être.

### Les réflexions du mois

#### La performance

Retrouvons le sens originel du mot. Performance vient de l'ancien français parformer, c'est à dire accomplir. Etre performant, c'est originellement, développer ses capacités pour être au mieux en harmonie avec soi. Un prince Persan était né bossu. Il avait en son cœur un immense désir d'être parfait. Aussi, il avait fait faire une statue de lui-même qui lui ressemblait en tout point si ce n'est que cette statue était droite et grande. Il l'avait fait dresser dans le jardin royal et chaque jour il allait devant la statue, restait debout devant elle et la regardait fixement. Peut-être un jour deviendrait-il droit et grand comme la statue. C'est essentiellement de cette manière que nous débutons l'évolution réussie de notre progression. Nous construisons une statue de nous- qui représente la sorte de personne que réellement nous désirons être, que nous savons devoir et pouvoir être. Comme le prince Persan nous gardons chaque jour le regard fixé sur cette statue et nous agissons de plus en plus en sorte que cette image mentale de nous-mêmes devienne une réalité.

#### Le rire

« La France est un pays sérieux qui se prend trop au sérieux » disait un auteur d'un ouvrage sur le rire. Aujourd'hui, les français rient moins : en 1939, 20 minutes par jour. En 1980, 8 minutes. Aujourd'hui, 5 minutes. C'est dommage car le rire est un moyen de défense immunitaire. Anti-stress, il agit sur le foie, la digestion, le cœur. Rire permet de récupérer plus vite, de se relaxer, de mieux s'endormir. On dit que 3 minutes de rire équivalent à 15 minutes d'activité physique intense. Il faut donc réapprendre à rire. Si vous désirez en savoir plus sur ce thème, faites-le moi savoir.

#### Radio France

Intervention de Joël LICCIARDI le 15 Mai au matin sur le thème de la Gestion du Temps (fichier Mp3 joint)

#### Lu pour vous

« La vie à en mourir-Lettres de fusillés 1941-1944 », de Guy Privopisko – Editions Tallandier 2003 -

Notre nouveau président de la République souhaite que soit lue dans les classes, à la prochaine rentrée scolaire, la lettre du jeune Guy Môquet, résistant, fusillé à 17



**Joël Licciardi Formation**

*Nous entraîons vers le succès des hommes des équipes et des entreprises*



ans. Cette lettre se trouve dans un recueil de lettres émouvant, bouleversant et aussi dynamisant par le courage qu'il inspire.

« Convaincre en moins de 2 minutes » de Nicholas Boothman – Marabout 2007

Cet ouvrage, paru en 2002 et réédité dans cette collection de poche montre comment tirer parti de votre corps, de votre esprit, de votre voix, de votre imagination pour tirer parti de toutes vos situations de communication ou de relations.

### **Ils ont dit à propos d'une formation adaptée:**

#### **Force de la Communication**

« J'ai apprécié cet engrenage de la formation. D'un fax reçu, me voilà transportée pour une enrichissante, fulgurante formation ! Humanité, Analyse Action ont été les mots clefs de la session. BRAVO à l'équipe de formation pour cette prise en considération de chacun ».

**Elodie BONSIGNOUR, assistante de Direction, Marseille)**

« Cette formation suivie il y 13 ans reste encore un extraordinaire souvenir, je dirais même le plus beau pour moi, comme un voyage vers des hauts sommets. Elle m'a aidé à progresser et surmonter des difficultés importantes car j'ai appris à ouvrir des portes»

**Liliane SCOTTO, Marseille**

#### **Liens privilégiés**

[www.groupe-prlc.com](http://www.groupe-prlc.com)

[www.devenir-centenaire.com](http://www.devenir-centenaire.com)

[www.pacainfoeco.com](http://www.pacainfoeco.com)