



Table des matières

Pourquoi nous vous embarquons dans ce voyage

6

Préface

8

Introduction

11

Première partie – Mettre en pratique la mentalité du DTQ

22

Réfléchir, accepter et comprendre

40

Tenir un journal d'énergie

54

Intégrer les remarques des autres et la perception qu'ils ont de nous

86

Définir un point de vue

96

Trouver et sélectionner des idées

108

Concevoir, tester et mettre en œuvre des plans de vie

144

Autovérification

176

Seconde partie – Planifier son métier et sa carrière professionnelle

182

Concevoir des chemins de carrière

212

Évaluer, tester et mettre en œuvre des solutions

224

Questions pour réfléchir aux solutions

242

Enfin et surtout – Le terme du voyage n'est, en réalité, que le début

246

Index

251

