

SOMMAIRE

Note de l'auteur	5
Introduction	7
Réussir son insertion professionnelle : mieux-être en soi pour mieux-être ensemble	7
1. La transition vie étudiante/vie professionnelle, des ruptures à gérer rapidement	11
1. La rupture géographique	13
2. La rupture sociale	14
3. La rupture temps.....	16
2. Le temps de l'étrangeté, l'entreprise et vous	19
1. S'installer dans l'entreprise, vos premiers pas... ..	19
Créer des liens	20
Se taire et observer du coin de l'œil pour se nourrir de l'environnement	23
Quelques qualités à mobiliser si vous ne les possédez déjà... ..	30
2. Et si l'entreprise m'était contée... ..	35
L'entreprise, un système complexe à découvrir	36
Un peu de théorie : qu'est-ce qu'un système ?	37
Vous et le système : réussir votre intégration	40
En pratique, comment accepter « l'effet système » ?	42
3. Les 1 ^{res} étapes de l'intégration professionnelle	43
S'installer dans sa fonction, une étape à réussir très vite	43
Les horaires de travail, de la loi à la réalité... ..	47
L'art de travailler	49
Exercice et analyse	54

3. Pour réussir, « connais-toi toi-même »	67
1. Des bases pour se connaître	69
Être honnête et réaliste	69
Un avertissement avant toute démarche de connaissance de soi	72
Où pensez-vous vous situer ?	73
Les émotions, partie prenante de nos vies	75
2. Quelques exercices pour progresser	80
Bilan des exercices	83
3. Présentation de quelques tests de personnalité	85
L'analyse transactionnelle (AT)	86
<i>Myers-Briggs Type Indicator</i> (MBTI)	88
Les styles sociaux de Osgood	90
La systémique	92
4. Les autres écoles	92
Techniques de diagnostic de personnalité	92
4. Quelques bonnes pratiques pour s'intégrer et durer	95
1. Travailler sa communication	95
Revue du « matériel »...	96
À méditer pour le plaisir.....	106
2. Écrire, une autre façon de communiquer	107
Que dire d'internet et de ses possibilités ?	109
3. Optimiser son organisation pour réussir	110
Gérer ou maîtriser son temps, un défi quotidien	110
Un outil incontournable : l'agenda !.....	111
Conclusion	125