



DS STRESS

Rapport destiné à	John DOE
Date de l'évaluation	01/01/2017
Commande client	PAB Conseil et Formation

Présentation du rapport

Vous avez fait l'acquisition du programme "**STRESS CONVERSION : Méthodes et outils**". A ce titre, vous bénéficiez d'un accès à la technologie psychométrique **Diagnostic Stratégies®**, pour la génération de ce rapport "**DS Stress**" qui vous est exclusivement dédié.

L'objectif de ce rapport personnel est de mettre en évidence l'intérêt et l'énergie que vous mobilisez sur des points caractéristiques qui sont en fait des niveaux d'attention, comme vous pourrez le comprendre dans les paragraphes qui suivent.

Votre implication dans l'action

Quelle que soit l'action dans laquelle vous êtes engagé(e), votre degré d'implication dépend toujours de l'intérêt que vous portez à cette action.

Nous traduisons cet intérêt par plusieurs "**niveaux d'attention**", qui ont pour effet de **générer plus ou moins de stress** dans vos rapports intra et interpersonnels.

Dans le cadre de ce rapport qui aborde la thématique du Stress, les niveaux d'attention que nous avons identifiés, et sur lesquels nous allons travailler, sont la Rigueur, la Qualité de travail, la Gestion du temps, la Délégation et l'Estime de soi.

- **la Rigueur** Ce qui est indispensable pour exister dans l'instant et durer dans le temps, pour concrétiser une idée...
- **la Qualité de travail** "Fais ce que tu dis !". Ou traduire correctement son savoir en action...
- **la Gestion du temps** Ou savoir prioriser l'important en toute pertinence
- **la Délégation** Nécessaire pour exploiter l'ensemble des compétences disponibles...
- **l'Estime de soi** "Fais ce que tu es !" Ou, en toute honnêteté, entreprendre des actions en fonction de ses propres capacités



L'objet de ce rapport est de mettre en évidence votre exposition au stress, en vous éclairant sur l'intérêt que vous portez sur ces 5 niveaux d'attention.

L'importance des niveaux d'attention :

Au quotidien, vos "**niveaux d'attention**" induisent en vous une dépense d'énergie. Nous nommons cette énergie "**Energie psychique**". La manière dont vous la mobilisez (son degré d'intensité) induit un stress qui dépend essentiellement de vos véritables attentes et de vos besoins.

En d'autres termes, l'attention que vous portez sur vous et sur les choses qui vous entourent n'est motivée que par le stress qu'elle génère. Reste à savoir si ce stress vous est bénéfique ou pas... **Alors, E-Stress ou D-Stress ?**

Exploitation des données

Ce rapport vous présente votre profil au regard de l'intensité d'énergie que vous mobilisez (compte-tenu des paramètres préalablement définis). Les informations extraites des résultats de votre test ont pour objet de mettre en lumière vos traits de caractère et d'en faire une photographie* ; c'est-à-dire une interprétation de l'image que vous avez de vous-même (perception plus ou moins consciente de votre part) au moment-même de la réalisation de votre test.



Il est essentiel de mettre en lumière vos propres traits de caractère (ceux qui définissent votre personnalité) si vous souhaitez exploiter au mieux votre potentiel.

Travailler sur des points à améliorer (tout en évitant des situations improductives au regard de votre personnalité) vous permettra alors d'y focaliser l'essentiel de votre énergie, et vous permettra de gagner en performance.

Observations

Quelle réaction ou réflexion vont susciter en vous les définitions qui vous seront données de vos traits de caractère ? Serez-vous suffisamment objectif(ve) pour : confirmer ou infirmer tous les éléments mis en avant ? Pour y réfléchir ? Pour vous inscrire si nécessaire dans une démarche vouée à réajuster vos niveaux d'attention actuels ?

***Conseil :** abordez ces différentes définitions comme suit : "**A partir des résultats de votre test, le profil mis en avant présente les traits d'une personne...**"

Vos niveaux "d'Attention"

Vous découvrez ici la qualité de l'attention que vous mobilisez dans vos rapports à l'autre et à vous-même. Ce n'est qu'une "photographie", un indicateur global qui a pour objet de susciter une réaction de votre part.

Vous découvrirez ensuite les explications détaillée des 5 niveaux d'attention. Chacun d'eux sera accompagné d'une série de questions destinées à susciter votre réflexion (...). L'objectif étant (nous vous le rappelons) de vous amener à utiliser votre énergie de manière à gagner en performance.

Photographie synthétique de votre profil

En règle générale, vous êtes une personne qui déploie assez d'énergie pour entreprendre ses démarches

Sur une échelle qui va de 0 à 100%, l'indice d'attention que vous mobilisez est de :



Il est important que vous ayez à l'esprit qu'un niveau d'intérêt ne correspond pas forcément à un niveau de performance. En effet, les valeurs indiquées en pourcentage sur les graphiques indiquent simplement l'importance que vous donnez au niveau d'attention identifié.

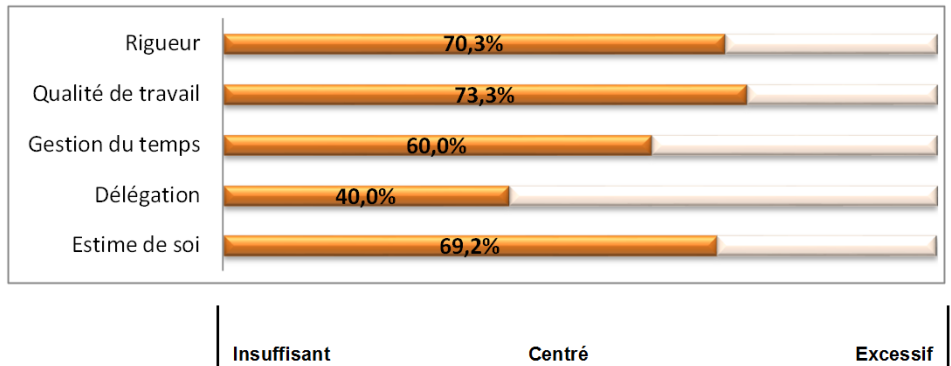
Sur les graphiques construits à partir de vos informations, l'étendue des repères d'échelle « **Insuffisant-Centré-Excessif** » vous permet de situer vos niveaux d'intérêt (et donc la qualité d'énergie consacrée).

Selon qu'ils sont à tendance « **Insuffisants** » ou « **Excessif** », ces niveaux d'attention peuvent avoir une incidence significative sur votre état de stress (E-Stress dans les tendances extrêmes, et D-Stress pour les tendances centrées).

Voyez donc ces résultats comme des indicateurs. Ce sont des pistes possibles à explorer pour vous découvrir ou mieux vous connaître, et ainsi faire face efficacement aux situations de stress négatif (D-Stress).

Comment focalisez-vous votre attention ?

Ce graphique représente l'intérêt réel que vous portez aux différents domaines définis.
Par exemple, focaliser sur la gestion de son temps (ou pas du tout) ne signifie pas forcément que vous le gérez bien ou mal... La valeur de l'indicateur exprimée en % (positive, nulle ou négative) mesure simplement l'importance que vous donnez à la gestion de votre temps.



Ces niveaux d'intérêts représentent en fait vos différents niveaux de stress au regard des domaines définis...

La question est de savoir si ces situations de stress (quels que soient leurs niveaux) agissent ou non sur votre niveau de performance.

Premiers éléments d'interprétation

Vous concernant, votre niveau général d'attention est pour ainsi dire "centré". Cela signifie que l'énergie que vous utilisez dans votre façon d'appréhender le monde est plutôt mesurée. Cependant, si on considère les différentes compétences définies ci-dessous, la distribution de vos niveaux d'attention spécifiques diffère quelque peu.

Il est nettement inférieur	Il est légèrement inférieur	Il est légèrement supérieur	Il est nettement supérieur
– Délégation	– Gestion du temps	– Rigueur - Estime de soi	– Qualité de travail

Question : - Est-ce que ces premiers éléments corroborent le niveau de performance qui, selon vous, est actuellement le vôtre ?

Définition de votre profil (1/5)

1 - La Rigueur : Ce qui est indispensable pour exister dans l'instant et durer dans le temps, pour concrétiser une idée...

Votre niveau d'attention
actuel :



Ce que vous pensez de vous (définition)	Points à retenir
<p>Avant tout, et parce que vous vous dites que le respect commence face à "soi-même", vous avez tendance à ne pas "du tout" vous laisser aller, autant dans votre vie de tous les jours qu'en milieu professionnel. C'est la raison pour laquelle vous êtes une personne très ordonnée, jusqu'à même faire attention à tout ce que vous dites... Evoluer en essayant au mieux de rester positif(ve) pour garder les idées claires fait également partie de cette rigueur qui vous caractérise... D'un autre côté, il apparaît que vous avez besoin de réfléchir (voire même de négocier en votre for intérieur) avant de donner un "NON !" catégorique lorsque les choses qui vous sont imposées ne vous conviennent pas. Néanmoins, il apparaît que vous faites tout pour être une personne responsable. C'est la raison pour laquelle vous cherchez à mettre un point d'honneur à terminer les actions dans lesquelles vous vous engagez. On vous reconnaît également pour votre persévérance. Votre caractère transpire ainsi dans tout ce que vous entreprenez, quel que soit le domaine dans lequel vous vous lancez. Meticuleux(se), vous faites alors attention au moindre détail pour que tout soit parfait.</p>	<p><u>Vos plus grandes forces</u></p> <p>- Vous ne vous laissez pas aller ; - Vous êtes très ordonné(e), voire trop ; - Vous êtes une personne positive ; - Vous respectez toujours vos engagements ; - Vous êtes perfectionniste ;</p>
	<p><u>Vos réelles faiblesses</u></p> <p>- Vous ne savez pas dire non ;</p>

Piste de réflexion :

- Que pensez-vous de l'image que vous renvoyez de vous ?
- Vous en voulez-vous par moment de ne pas vous laisser aller ? Pourquoi ?
- Que ressentez-vous lorsque vous arrivez dans un lieu en désordre ? Que faites-vous ?

----- FIN D'EXTRAIT -----

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous espérons que grâce aux premières pages de ce rapport, vous vous serez fait une idée de la valeur que l'outil DS STRESS vous apportera.

DS STRESS est accessible via l'acquisition des produits d'informations:

« Stress Conversion: Méthodes & outils » et « Stressless Business », commercialisés sur le site www.pab-conseil-formation.fr à la page dédiée aux infoproduits.

Notre équipe reste à votre écoute.

Contactez-nous.

Email : info@diagnosticstrategies.fr

Tel : +33(0)4 22 46 09 56

A votre réussite !