

# Programmez votre réussite

## Les 7 points fondamentaux

**Joël LICCIARDI**

Préface de Michèle FREUD

**Un ouvrage indispensable qui démontre que réussir sa vie, c'est en être responsable, c'est retrouver confiance en soi et en ses ressources.**

Joël Licciardi nous invite à repenser la définition de la réussite personnelle et professionnelle. Pour lui, elle dépend des valeurs que nous intériorisons au fil de nos expériences afin de donner et transmettre le meilleur de nous-mêmes.

7 points fondamentaux structurent cette vision claire :

- Comment maîtriser la prise de parole, en petit comité ou en public.
- Comment établir clairement une stratégie pour atteindre ses objectifs, ses rêves, ses désirs.
- Comment développer sa mémoire, outil puissant pour réactiver nos capacités intellectuelles.
- Comment modifier notre schéma mental pour augmenter sa confiance en soi, ne pas s'auto-éliminer et sortir de sa zone de confort.
- Comment utiliser la visualisation, l'autosuggestion et la méditation pour tenir le stress à distance. Ou au contraire, savoir l'utiliser comme un carburant.
- Comment renforcer son influence dans des relations humaines vraies.
- Comment renforcer notre enthousiasme, notre attitude positive pour susciter l'adhésion, pour enflammer notre vie .



**Joël LICCIARDI** a fait de sa passion – la formation – son métier. Les résultats obtenus au cœur du succès qu'il rencontre, les appréciations des participant(e)s dans ses formations l'ont amené à écrire, ici, 7 principes de base. Plus de 15 000 personnes ont ainsi « Programmé leur réussite » ! Installé à Marseille, il a été le seul français sélectionné pour le Championnat du monde de la mémoire en Chine, en 2015.

**Parution le 16 septembre 2016**  
Collection : Chrysalide  
ISBN : 978 2 84058 566 4  
15 x 21 cm - 176 pages - 14,80 €

### MOTS CLÉS

réussite, mémoire, relations humaines, objectifs, gestion du stress, enthousiasme, confiance en soi

Joël Licciardi

## Programmez votre réussite

Les 7 points fondamentaux



### SOMMAIRE

#### PRÉFACE

**AVANT-PROPOS** - Réussir sa vie ou réussir dans la vie - La démarche de progrès continu - Le « kaizen »

#### CHAPITRE 1 - L'ART DU BIEN PARLER

De la prise de parole en public - Renforcer ses capacités à l'oral - 11 conseils essentiels - Pouvoir s'exprimer est indispensable - Structurer au mieux un exposé - Le ressenti émotionnel - 3 discours émotionnels

#### CHAPITRE 2 - SE FIXER ET RESPECTER SES OBJECTIFS

Du rêve à l'autonomie - Faire bouger le monde - Définir un bon objectif - Choisir des objectifs - L'essentiel est à sélectionner - L'épanouissement social - Les histoires sans fin - La visualisation - La répétition mentale - Passé, présent et futur - Soyons concret

#### CHAPITRE 3 - BIEN UTILISER ET DÉVELOPPER SA MÉMOIRE

La plasticité cérébrale - Éléments pour se donner confiance - Nos 3 mémoires - Le processus de mémorisation - 4 techniques de mémorisation - Liens, chaînes d'images ou empilages - La mémorisation des noms - Le système des fiches - La technique des lieux - La carte heuristique ou mind-mapping - La beauté des lignes courbes - La mémorisation des chiffres

#### CHAPITRE 4 - MIEUX S'AFFIRMER ET SE VALORISER

La confiance en soi - Les obstacles à la réussite - La formation de la personnalité - Le manque de confiance en soi - La vraie confiance en soi - Le jeu du petit dictionnaire des qualités - La confiance se conjugue au présent

#### CHAPITRE 5 - MODIFIER SA PERCEPTION FACE AU STRESS ET AUX SOUCIS

La fatalité des temps modernes - Le bon et le mauvais stress - Les 3 phases du stress - Les signes extérieurs - Les troubles somatiques - Les troubles organiques - Les troubles psychologiques - Les causes exogènes - Les causes endogènes - Les pilules du bonheur - Des statistiques stressantes - Une sortie de secours - Notre corps nous parle - Passer à l'action - Devenir vraiment objectif - Les pensées positives et la force du rire - Relativiser l'importance des problèmes - Carpe diem - Vivre avec et pour autrui - TEST : Réfléchissez à votre attitude mentale

#### CHAPITRE 6 - ENTREtenir DES RELATIONS PLUS EFFICACES

La rencontre, sans masque - Temps mesuré - Chausser des lunettes roses - Le positif ourlé - Moi, moi, moi - La diplomatie - Deux oreilles pour apprendre à écouter - Le don d'un sourire - Préserver avant tout la fierté d'autrui

#### CHAPITRE 7 - AUGMENTER SA CAPACITÉ D'ENTHOUSIASME

À la source de l'enthousiasme - Le défaitisme balayé - Rechercher ce qui est positif - Un nouvel état d'esprit - Mieux vaut en rire

#### CITATIONS INSPIRANTES.

**BIBLIOGRAPHIE** et autres recommandations  
**FILMOGRAPHIE, ÉMISSIONS DE TÉLÉVISION, SITOGRAPHIE**  
**PRÉSENTATION DE MES FORMATIONS**