

**7 SECRETS**  
**POUR LIBERER TON POTENTIEL**  
**AU BUREAU**



(+ 1 formation en ligne offerte)

VINCENT MALAVELLE

-- EXTRAIT --

# 7 SECRETS POUR LIBÉRER TON POTENTIEL AU BUREAU

(et devenir un Jedi de l'efficacité sans se prendre la tête)

<b>Comment utiliser ce livre ? (réveiller le Padawan qui sommeille en toi)</b>	<b>3</b>
<b>1er SECRET : Démarrer ta formation continue de Jedi !</b>	<b>6</b>
As-tu déjà vu un cerveau se ramollir ?	6
<b>-- FIN DE L'EXTRAIT --</b>	<b>7</b>
<b>-- REPRISE DE L'EXTRAIT --</b>	<b>7</b>
<b>Dernière partie de la CONCLUSION</b>	<b>8</b>
<b>Aperçu partiel des BONUS...</b>	<b>9</b>
Ton BONUS N°1 : Construire ta journée idéale	9
-- EXTRAIT NON DIVULGUÉ--	9
Ton BONUS N°2 : Comment recevoir la FORMATION EN LIGNE OFFERTE avec ce livre électronique ?	9
Ton BONUS N°3 : Les "Concurrents" que je te recommande :	10
Ton BONUS N°4 : Les emails exclusifs d'un "Gaulois de l'Efficacité" ... :-) !	11

## Comment utiliser ce livre ? (réveiller le Padawan qui sommeille en toi)

*« Si nous faisons tout ce dont nous sommes capables,  
nous nous surprendrions vraiment. »*

*Thomas Edison*

*« Se donner du mal pour les petites choses,  
c'est parvenir aux grandes, avec le temps. »*

*Samuel Beckett*

*« Vis comme si tu devais mourir demain.  
Apprends comme si tu devais vivre toujours. »*

*Gandhi*

Ok...

Bienvenue dans le début d'une nouvelle aventure pour toi !

Avant de démarrer, sache que je vais te tutoyer tout au long de ce livre...

Non pas par manque de respect, bien au contraire !

C'est juste que cela m'aide à simplifier mon écriture et la rendre plus fluide et concrète pour toi ! :-)

Ce livre est donc à toi.

Tu peux le lire dans l'ordre qui te semble le plus correspondre à tes besoins.

Dans chaque chapitre, tu trouveras :

- le strict minimum en terme de théorie
  - pour que ta lecture soit rapide et efficace
- un défi pour mettre en œuvre ce que tu a lu
  - pour que ta lecture soit concrète
- et un lien vers une formation en ligne complémentaire
  - pour que tu puisses approfondir le chapitre,
  - et sélectionner en conscience la formation qui t'es offerte avec l'achat de ce livre électronique

Tu l'auras compris, avec une cinquantaine de pages, l'objectif de ce livre n'est pas de te submerger d'informations dont tu ne feras jamais rien, mais plutôt de t'aider à libérer ton vrai potentiel au bureau, et ceux, quel que soit ton travail.

Comment on va procéder ensemble pour libérer ton potentiel ?

C'est simple, tu vas...

1. lire un chapitre (à peine quelques pages)
2. et réaliser le petit défi qu'il contient (à peine quelques minutes)

## 7 SECRETS POUR LIBÉRER TON POTENTIEL AU BUREAU

Parce que si tu fais cela pour chaque chapitre, tu obtiendras naturellement de nouveaux résultats.

Ce qui peut te freiner ou te ralentir maintenant ?

Bien de choses...C'est la raison pour laquelle, chaque défi (ou exercice) est conçu pour te demander un minimum d'effort et pourtant t'apporter un maximum d'impact en terme d'apprentissage.

Considère donc chaque chapitre comme le niveau d'un jeu.

Lorsque tu auras passé tous tes niveaux,

Ca te débloque un nouveau niveau : celui de ton vrai potentiel.

Disons que chacun de tes 7 nouveaux défis, te rapporte 2 points,

- et qu'au lieu de s'additionner bêtement tel que :  $2+2+2+2+2+2+2=14$  points
- tes points vont se multiplier tel que  $2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2 = 128$  points, soit plus de 9 fois plus de potentiel !)

C'est ce qu'on appelle communément l'effet cumulé (« the compound effect »)

Identifie dès maintenant les choses que tu as déjà l'habitude de faire au quotidien au bureau. (pause café, pause déjeuner, allumer l'ordinateur, lire tes emails, ouvrir ton agenda, regarder ton calendrier...)

Sélectionne en 2. Appelons les : DÉCLENCEUR A et DÉCLENCEUR B.

C'est bon tu as choisi ?

Alors, dis toi maintenant, qu'avant cet élément "déclencheur" tu vas simplement t'accorder 3 à 5 minutes pour :

- DÉCLENCEUR A : Lire un chapitre de ce livre
- DÉCLENCEUR B : Et l'appliquer dans la journée (voir défi proposé dans le chapitre)

Que tu étales cela sur 7 jours, 7 semaines ou même 7 mois si cela te chante.

Ce qui va se passer pour toi va être magique !

Oups, avec tout cela, j'en ai oublié de me présenter.

Je m'appelle Vincent, j'ai actuellement 2 activités :

- je suis ingénieur dans l'aéronautique,
- et je crée aussi des formations en ligne sur internet.

Le point commun ?

Dans les 2 cas :

- j'aide les gens qui travaillent dans un bureau
- qui ne sont pas 100% satisfait de leurs journées (mes collègues ou mes clients)
- à, à la fois mieux "kiffer leur taf", et à performer dans leur travail (gagnant pour eux et gagnant pour l'entreprise qui les embauches)
- grâce à mes propres méthodes personnelles enrichies des principes d'amélioration continue et lean manufacturing.

## 7 SECRETS POUR LIBÉRER TON POTENTIEL AU BUREAU

Dit comme cela, cela fait un peu pompeux...

Mais comme tu vas le découvrir dès maintenant c'est bien plus simple qu'il n'y paraît !

Car pour être totalement honnête avec toi, voilà plus de 15 années maintenant, que j'affine progressivement ces outils pour mon propre usage !

A la sortie de mon école d'ingénieur, je ne me trouvais pas à la hauteur.

Je passais mes journées à lutter avec ma boîte e-mail.

Je faisais toujours des heures supplémentaires, et ma vie personnelle se dirigeait lentement vers le désert du Sahara !

Je ne sais plus te dire quels ont été les déclics successifs, mais toujours est-il que peu à peu je suis devenu de plus en plus reconnu pour mes méthodes toutes aussi contre-intuitives qu'efficaces.

Et aujourd'hui certains de mes collègues râlent même de me voir arriver plus tard qu'eux au boulot tout en faisant mon travail et les aidant sur leur sujets, et ne comprenant toujours pas comment j'arrive à faire tout cela...

Mon secret ?

Travailler sur le « Méta ».

C'est à dire, travailler autant sur le comment que sur le quoi.

Parce que lorsque tu a amélioré le comment (ta méthode obtenir un résultat attendu), tu peux le réutiliser autant de fois que ton quoi est nécessaire !

En fait, je suis paradoxalement tout aussi fainéant que travailleur !

Je travaille donc beaucoup à simplifier la manière dont on arrive au résultat. (le comment)

Et lorsque j'applique mon comment, il doit nécessiter le moins d'effort possible pour obtenir le maximum de résultat (le quoi) sinon je retravaille sur mon comment...

C'est donc le « Game » que je te propose de suivre avec ce livre !

Es tu prêt ?

*« Le jour où l'on décide d'agir est le bon jour pour commencer à agir. »*

*Proverbe japonais*

*« Un voyage d'un millier de kilomètres commence avec le premier pas. »*

*Lao-Tseu*

*« Savoir n'est pas suffisant - Nous devons appliquer... Être prêt n'est pas assez - Nous devons agir. »*

*Léonard de Vinci*

C'est la raison pour laquelle, sans plus tarder je te laisse tourner la page et découvrir le ...

# 1<sup>er</sup> SECRET : Démarrer ta formation continue de Jedi !

En fait, au lieu de considérer tes journées comme le parcours du combattant, tu vas les transformer en parcours d'apprentissage.

Pourquoi ?

Car...

*« La folie, c'est se comporter de la même manière  
et s'attendre à un résultat différent. »  
Albert Einstein*

Changer c'est donc expérimenter des choses différentes.

Et par conséquent, ta première arme pour libérer ton potentiel au bureau, c'est celle d'apprendre et de tester par toi même.

Et tu le sais déjà, notamment si tu travailles dans un bureau, au bout d'un moment dans ton poste, tu vas naturellement tomber dans la "routine".

C'est un fait.

Le risque ?

C'est que comme me l'as dit un jour une collègue :

*"J'ai peur de me ramollir du cerveau..."*

En fait, rassure toi : s'il n'en est certainement rien !

## As-tu déjà vu un cerveau se ramollir ?

Non.

Le véritable risque c'est plutôt de manquer de variété dans son quotidien, et donc de finir par s'ennuyer au travail.

-- FIN DE L'EXTRAIT --

Pour découvrir la suite du sommaire ou télécharger directement l'ebook RDV ici :  
<https://outlookgpsfastoche.kneo.me/shop/view/EBOOK-7-SECRETS>

-- REPRISE DE L'EXTRAIT --

## Dernière partie de la CONCLUSION

...

Tous mes meilleurs vœux de succès !

**A très vite dans ta formation offerte. (Voir chapitre suivant)**

Et encore tout le meilleur pour toi !

Vincent

PS : encore une petite précision, l'eau minérale gazeuse et les gâteaux italiens salés étaient délicieux. ;-)

PPS : Encore quelques citations pour finir, notamment sur la persévérance, pour te redonner l'impulsion parfois nécessaire lors des éventuels moments de découragement...

*“Je suis convaincu que ce qui sépare les 50% d'entrepreneurs qui réussissent des 50% qui échouent, c'est la persévérance.”*

*Steve Jobs*

« Remettre à demain, cela finit mal. »

*Shakespeare*

*“L'échec est la voie du succès;  
chaque erreur nous apprend quelque chose.”*

*Morihei Ueshiba*

*Le succès,  
C'est tomber 7 fois  
Se relever 8.  
Proverbe Japonais*

« Je ne perds jamais.

Soit je gagne,

Soit j'apprends. »

*Nelson Mandela*

Et ma favorite :

*“Ce qui important n'est pas ce qu'il t'arrive,  
mais ce que tu en fais !”*



C'est une reformulation déjà présente dans ce petit livre électronique qui tombe à point pour laisser place aux bonus offerts avec ce livre, juste derrière cette page :

## Aperçu partiel des BONUS...

*“Comme je ne rivalise avec personne,  
personne au monde ne peut rivaliser avec moi.”  
Morihei Ueshiba*

### Ton BONUS N°1 : Construire ta journée idéale

-- EXTRAIT NON DIVULGUÉ--

### Ton BONUS N°2 : Comment recevoir la FORMATION EN LIGNE OFFERTE avec ce livre électronique ?

Tu l'auras maintenant compris...

Ce livre électronique a été conçu pour :

1. Te révéler quelques secrets pour libérer ton potentiel au bureau
2. T'aider à les transformer en habitudes (via les défis proposés à chaque chapitre)
3. Et enfin, pour t'aider à choisir la formation en ligne offerte avec ce livre électronique.

Car même si depuis l'écriture de ce livre de nouvelles formations sont certainement sorties...

Voici la liste (non exhaustive) de formation en ligne qui s'offrent à toi :

- TE FORMER SEUL AVEC INTERNET
- REPRENDRE GOÛT À SON TRAVAIL EN 2 SEMAINES
- DEVENIR "UNE MACHINE" (ou la méthode exacte pour doubler ta productivité)
- VAINCRE TON INBOX (et partir du boulot l'esprit tranquille)
- CREER UNE PRESENTATION SCOTCHANTE (quand parler en public nous stresse)
- TROUVER UNE STRATÉGIE GAGNANTE POUR SOI
- EXCEL : LA MÉTHODE POUR CRÉER DES TABLEAUX DE BORD AGILES
- TUTEUR : LA MÉTHODE POUR CARTONNER AVEC SON STAGIAIRE
- DÉMARRER AVEC LES MINDMAPS (lorsqu'on part de zéro)
- LA METHODE "PHSS" POUR S'ORGANISER EFFICACEMENT quand on n'est pas organisé !
- COMMENT PASSER À L'ACTION EN SEULEMENT 5 JOURS ?
- GAGNER 1 HEURE PAR JOUR AVEC SES EMAILS
- RÉUSSIR TES RÉUNIONS sans tomber dans le piège de la réunionite aigüe
- LA MÉTHODE POUR TROUVER UNE VRAIE SOLUTION à un problème complexe
- EXCEL : LES 11 ÉTAPES POUR UN CONSTRUIRE UN FICHER FIABLE ET ROBUSTE
- 1 DÉFI PAR JOUR PENDANT 4 SEMAINES POUR TE SIMPLIFIER L'EMAIL
- LE SYSTÈME MINIMALISTE POUR GÉRER EN EXPRESS TON ADMINISTRATIF

- ...

**Pour recevoir ta formation offerte dans les prochains jours...**

1. **Identifie la formation** qui te parle le plus dans ce livre ou ici (tu as droit qu'à une seule) : <https://outlookgpsfastoche.kneo.me/shop>
2. **Renseigne ton choix dans le formulaire** dans l'espace membre où tu as téléchargé ce livre électronique.
3. **Et je t'envoies tes accès manuellement** dans les prochains jours.

**A très vite pour la suite :-) !**

**Vincent Malavelle**

A noter : Si tu souhaites aller plus loin avec les *autres formations en ligne (payante)*, vérifie si une place de la formule à abonnement de la "Bureautix School" ne s'est pas libérée (ce sera plus avantageux pour toi)

**Ton BONUS N°3 : Les "Concurrents" que je te recommande :**

Durant toutes ces années à fouiller le web, lire des livres, visionner des vidéos, écouter des podcasts et me former sur l'efficacité, l'organisation et encore bien d'autres domaines, j'ai eu la chance d'échanger avec des auteurs / blogueurs/ youtubers qui m'ont inspiré de mille manières.

J'en ai rencontré certain, interviewé d'autres, ou simplement correspondu avec les plus discrets, éloignés ou timides. Je ne serais jamais assez reconnaissant de ce que chacun(e) m'a appris sur le chemin.

Chacun d'entre eux a sa propre personnalité et son propre style, mais nul doute que si tu te frottes à leurs contenus ou leur formation, tu en apprendras davantage sur leur domaine respectif d'expertise.

Quel que soit ton parcours, l'essentiel est de continuer à apprendre et à avancer (voir Secret N°1), que tu choisisses...

- de le faire par toi même dans ton coin,
- ou de prendre quelques raccourcis avec des formations en lignes comme les miennes ou celles d'autres...

C'est pourquoi ce nouveau bonus te donne la dernière liste des formations de mes "concurrents" (ou partenaires) afin que tu puisses élargir encore tes connaissances en dehors du périmètre de ce que je partage avec toi, et donc continuer à développer ton potentiel au bureau.

Cette liste est régulièrement mise à jour.

Et c'est la raison pour laquelle, je te laisse ton **BONUS N°3 retrouver dans ton espace membre** : <https://outlookgpsfastoche.kneo.me>

## Ton BONUS N°4 : Les emails exclusifs d'un "Gaulois de l'Efficacité" ... :-) !

Au moment où je termine l'écriture de ce livre, je ne sais pas encore quelles sont les surprises que je te réserve encore dans ce Bonus N°4.

Ce qui est sûr, c'est qu'il **faut que tu t'attendes à recevoir ces contenus exclusifs directement dans ta boîte email dans les prochains jours. :-) !**

*(à mon prochain email, pense à ajouter [vincent@outlookgpsfastoche.fr](mailto:vincent@outlookgpsfastoche.fr) à tes contacts, cela t'évite de subir les aiguillages plus ou moins foireux de ta messagerie)*

A noter, tu recevras aussi les emails destinés à la communauté des "Gaulois de l'Efficacité" qui me suit depuis des années. On se retrouve donc bientôt dans ta boîte mail par Toutatis !

<https://outlookgpsfastoche.kneo.me/shop/view/EBOOK-7-SECRETS>