

# Quadrant d'Ofman

Le Quadrant d'Ofman est un outil pour mieux se connaître et comprendre nos réactions par rapport aux autres. Il part du principe qu'on est tous né avec des qualités fondamentales. Chacune de ces qualités a son piège, son challenge (ou défis) et son allergie.

- ❑ Nous avons tout à gagner à ce que les relations au travail soient positives, efficaces. Et pourtant, il y a des personnes avec lesquelles nous devons travailler et qui nous agacent. Parce qu'à nos yeux elles sont trop ... arrogantes, chaotiques, hésitantes, plaintives, etc. ou pas assez modestes, structurées, audacieuses, etc.
- ❑ Le Quadrant d'Ofman peut nous aider à faciliter les relations avec des personnes perçues comme difficiles.

## EXPLORER NOS QUALITÉS ET CHALLENGES POUR ÉVITER NOS PIÈGES ET ALLERGIES...



En remplissant le quadrant d'Ofman, chacun d'entre nous peut donc découvrir 4 choses:

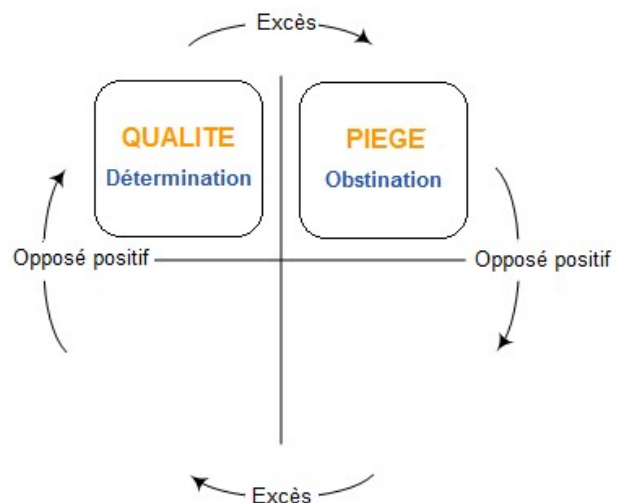
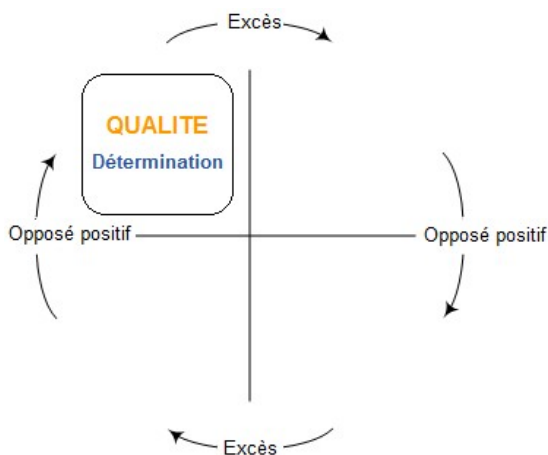
- ❑ Quelles sont nos qualités fondamentales?
- ❑ Quels traits de personnalité ces qualités réveillent en nous lorsqu'elles sont en excès?
- ❑ Quelles qualités devons-nous développer pour contrebalancer nos qualités en excès?
- ❑ Et finalement, quels traits de personnalité chez l'autre nous agacent, autrement dits nos allergies?

1

## 4 ÉTAPES D'EXPLORATION



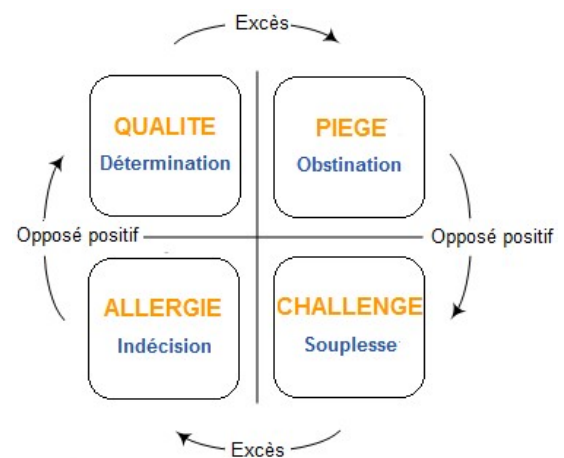
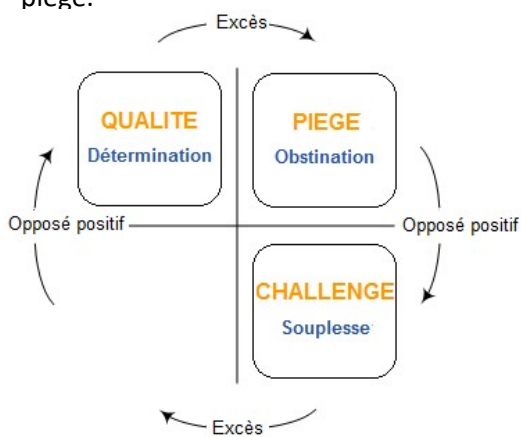
- ❑ Qu'est-ce qu'une qualité fondamentale ? C'est **une qualité que l'on vous a toujours reconnue**, elle n'a pas été acquise (par une formation et par l'expérience) mais **est innée**.
- ❑ Exemples : déterminé, structuré, modeste, flexible, soigneux, pondéré, etc.
- ❑ **A toute qualité existent des pièges.** C'est quoi un piège ? c'est **une qualité exprimée à l'excès** ! Donc votre entourage peut vous reprocher parfois d'être dans votre piège .
- ❑ Exemples : obstiné, lenteur, absence/transparence, minutie,



# Quadrant d'Ofman



- ❑ Pour échapper à nos pièges nous avons nos challenges ! Un challenge c'est **le contraire de notre piège... en positif** !
- ❑ Un challenge :
  - Ce que je dois mettre en place pour éviter le piège
  - C'est une qualité qui complète bien notre qualité fondamentale et qui vous rendra plus complet
  - C'est la qualité qui représente le pôle opposé du piège et **que j'admire chez l'autre**
- ❑ Exemples : souplesse, réactif, présence, affirmée, patience, fermeté, frivolité, spontanéité, etc.
- ❑ Le défi (s'il est relevé) c'est de **trouver un équilibre** entre sa qualité et son challenge afin d'éviter son piège.
- ❑ Nos allergies sont **l'opposé négatif de la qualité**
- ❑ Une allergie :
  - Est **l'exagération du challenge** et en devient une allergie bien négative
  - Un excès de challenge devient une allergie pour vous car il s'agit de l'opposé d'une qualité fondamentale.
- ❑ Exemple : indécision, spontanéité, arrogance, passivité, rigidité, négligence, impulsivité, etc.



## PRINCIPES DE COMPLÉMENTARITÉ

- ❑ Plus nous voyons nos allergies dans une autre personne, plus nous réagissons de façon excessive et exposons nos propres faiblesses/nos pièges.
- ❑ Vous **pouvez apprendre le plus des personnes dont vous êtes allergiques** parce que ces personnes ont quelque chose de trop qui vous manque.
- ❑ **La qualité fondamentale de votre collègue représente votre challenge.**
- ❑ Tant que vous confondez votre challenge avec votre allergie, vous ne pourrez pas avancer, votre challenge restera votre allergie.



## COMMENT PROCÉDER ?

1. Identifiez un piège chez un collaborateur/membre de l'équipe projet.
2. Elaborez les quadrants d'Ofman, le sien puis le vôtre.
3. Votre plan d'action pour tous les deux avancer dans vos challenges

