

Peak Performance under pressure

Type de contenu : Texte

Type de support : Volume

Titre(s) : Peak Performance under pressure [Texte imprimé] : Lesson from a helicopter Rescue Doctor / Dr Stephen Hearn

Editeur, producteur : CoreCognition, 2022

Adresse bibliographique : : CoreCognition, 2022

Description matérielle : 251 p. ; 21,7 cm

ISBN : 9781800686151

Résumé ou extrait : Comment pouvons-nous maintenir des niveaux de pression optimaux afin de donner le meilleur de nous-mêmes ? Quels systèmes et outils pouvons-nous utiliser pour maîtriser la pression ? Quelles techniques pouvons-nous appliquer pour retrouver notre sang-froid et notre maîtrise de la situation lorsque nous sommes sous pression ? Nous vivons tous des moments où nous sommes sous pression et où nous devons atteindre un niveau de performance élevé. Alors qu'un niveau de pression adéquat améliore nos performances, une pression excessive entraîne une surcharge cognitive, du stress et compromet notre capacité à être performant. Comment maîtriser la pression pour atteindre des performances optimales ? S'appuyant sur 20 ans d'expérience de leadership dans des situations d'urgence médicale et de sauvetage sous haute pression, l'auteur décrit les conséquences de la pression, à la fois positives et négatives, et enseigne les stratégies dont nous avons besoin pour atteindre des états de performance maximale. S'appuyant sur des récits de première main de situations de haute pression en médecine d'urgence, le livre couvre des aspects pertinents tels que les aides cognitives, le travail d'équipe, la culture organisationnelle et le leadership tactique. Il décrit également comment nous pouvons utiliser différentes techniques de formation et de simulation pour préparer les équipes à faire face à une pression excessive. Il s'adresse aux médecins, aux ambulanciers, aux pompiers, au personnel militaire, aux équipes de secours et aux chefs d'entreprise, ainsi qu'à toute personne désireuse d'améliorer ses propres performances dans les situations de haute pression.