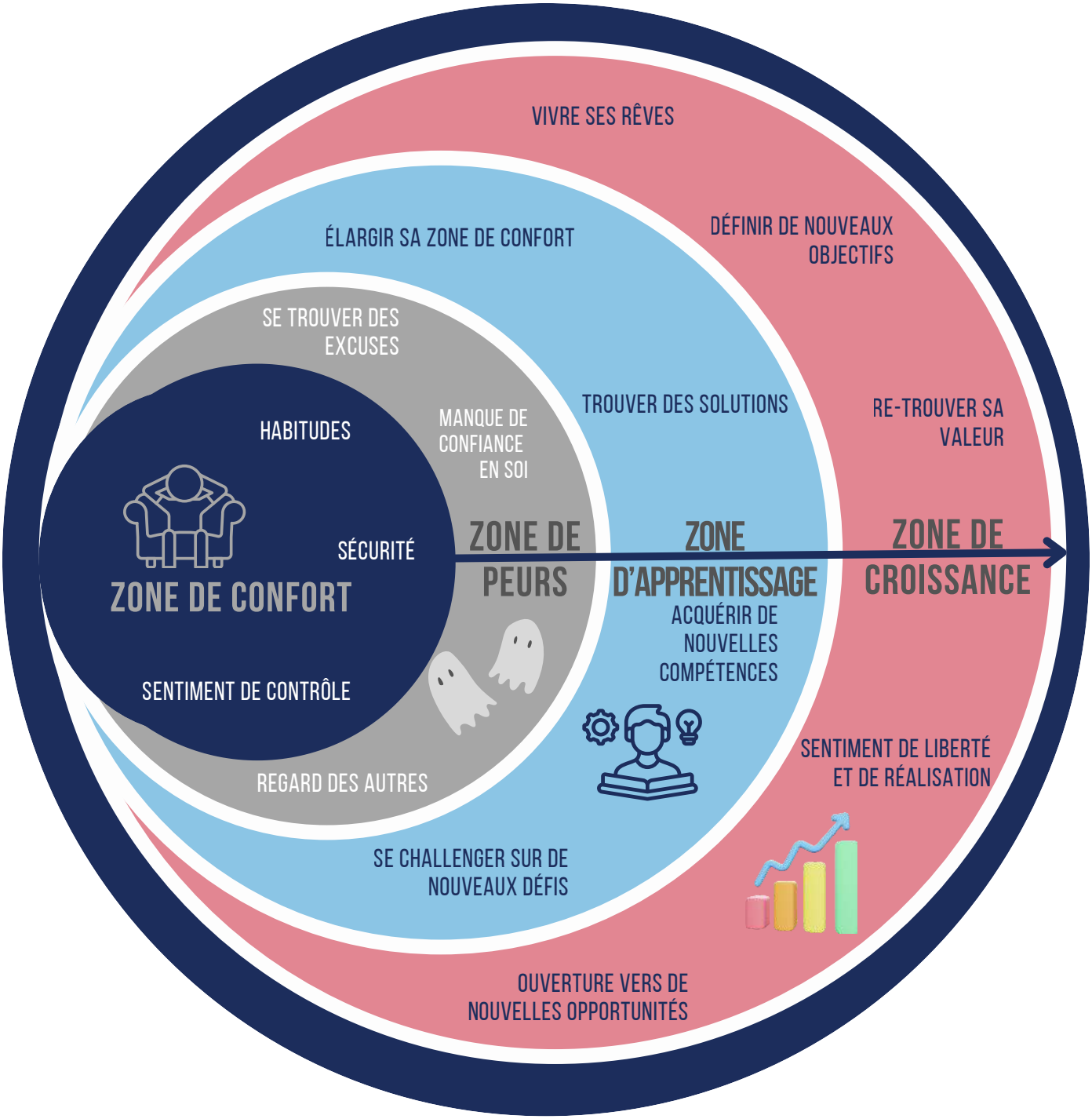
# ZONE DE CONFORT ?

Le psychologue Robert W. White a introduit le concept de compétence comme un besoin motivationnel intrinsèque, poussant les individus à interagir efficacement avec leur environnement. Cette quête de compétence incite à sortir de la zone de confort pour explorer et maîtriser de nouveaux défis. Ce qui est exploré dans la zone de croissance élargit alors sa zone de confort.




*« Explorer la zone de croissance agrandit la zone de confort ! »*

👉 voir l'article

© Mickaël Chalopin – Centre NezSens (EI), 2025 | Tous droits réservés
9 place des Pénitents Blancs, Montée du Château, F-06690 Tourrette-Levens | www.centrenezsens.com
SIRET 790 507 529 00051 | APE 8559A | NDA : 93061069606 (Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État)
Toute diffusion, reproduction ou adaptation de ce support nécessite la citation explicite de l'auteur et du site.