SE LIBERER DU PERFECTIONNISME
pour atteindre l'excellence

Cette formation s'adresse à toute personne qui désire garder les bons côtés du « Perfectionnisme » sans subir les contraintes d'un idéal de perfection inatteignable.

OBJECTIFS, BENEFICES

- Diminuer la pression due à la recherche de perfection
- Prévenir les conséquences négatives qui en découlent comme le stress, la fatigue, les problèmes de sommeil, l'irritabilité, la tendance au burn out...
- Augmenter son efficacité, sortir de l'insatisfaction chronique en visant des normes plus réalistes
- Se recentrer : être davantage à l'écoute de soi, de ses besoins, de son ressenti pour une meilleure qualité de vie
- Gagner en maîtrise de soi et vivre des relations plus sereines

CONTENU, PROGRAMME

- Evaluer son degré de perfectionnisme
- Définir les critères et les conséquences de cet idéal de perfection
- Reconnaître et déjouer les pièges de cette attitude
- Poser les remèdes pour un mieux-être : différencier le perfectionnisme sain de celui négatif et destructeur
- Apprendre comment lâcher l'idéal de perfection pour le remplacer par la quête de l'excellence

Journée 1: CERNER LE PERFECTIONNISME

- 1. Définitions : Différencier perfectionnisme et recherche de l'excellence
- 2. Grille d'évaluation de son perfectionnisme
- 3. Causes et conséquences de cette attitude
- 4. Se libérer du perfectionnisme et du stress du contrôle de soi pour gagner en maîtrise de soi

Journée 2: LES OUTILS DE L'EXCELLENCE

- 1. Sortir du « Tout ou rien » : disposer de moyens concrets pour transformer le perfectionnisme en excellence
- 2. Grille de pratique pour ancrer les effets positifs de la formation
- 3. Permettre à chaque stagiaire d'avoir des outils personnels pour programmer la réussite de ce stage dans le futur

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Méthode vivante et participative.
Apports théoriques complétés par de nombreux exercices simples, pratiques et efficaces.
Travail en sous-groupes, partages d'expériences. Echanges favorisant la cohésion et l'entraide.
La bienveillance, l'écoute et le respect de chacun sont le fil conducteur de ce stage.

FORUM COLLAB DEC 21 | **2 jours soit 14h00 de formation** | **600.00 € HT / 720.00 € TTC**