

# GAGNER EN EFFICACITE ET EN EXCELLENCE

## Se libérer du perfectionnisme

par Nicole HANESSE

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 de la recherche de perfection
- Prévenir les conséquences négatives qui en découlent comme le stress, la fatigue, le surmenage, les problèmes de sommeil, la tendance au burn out...
- Savoir maintenir l'excellence sans tomber dans l'intransigeance
- Différencier « avoir de la rigueur » et « être rigide » pour un meilleur relationnel
- Augmenter son efficacité, sortir de l'insatisfaction chronique en visant des normes plus réalistes
- Utiliser ses « atouts » pour dynamiser ses performances et celles de son équipe

### CONTENU, PROGRAMME

#### J1 MATIN : CERNER LE PERFECTIONNISME

1. Définitions et test- Evaluation de son perfectionnisme- Différencier perfectionnisme et recherche de l'excellence

2. Causes et conséquences 3. Reconnaître les bons côtés de ce comportement

#### J1 APRES MIDI : LACHER-PRISE DU PERFECTIONNISME

1. Que comble ma quête de perfection ?

2. Se libérer du stress du contrôle de soi

3. Gagner en efficacité et maîtrise de soi

#### J2 MATIN : VISER L'EXCELLENCE (1ère partie)

1. Outils pour sortir du « Tout ou rien »

2. Dépasser l'anxiété et la peur de l'échec

#### J2 APRES MIDI: VISER L'EXCELLENCE (2ème partie)

1. Outils pour sortir du « Tout ou rien » (suite)

2. Utiliser ses émotions pour davantage de maîtrise de soi

3. Grille de pratique

4. Indicateurs de progression vers l'excellence

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Définir les critères et les conséquences
- Evaluer son degré de perfectionnisme
- Reconnaître et déjouer les pièges de cette attitude-
- Poser les remèdes pour un mieux-être : différencier le perfectionnisme sain de celui négatif-
- Savoir faire face aux personnes dilettantes, désinvoltes ou désordonnées-
- Lâcher l'idéal de perfection pour le remplacer par la quête de l'excellence

Méthode vivante et participative

Apports théoriques

Nombreux exercices pratiques et test de connaissance de soi

Travail en sous-groupes, partages d'expériences.

Echanges favorisant la cohésion et l'entraide

Permettre à chaque stagiaire d'avoir des outils personnels pour programmer la réussite de ce stage dans le futur.

### PRE-REQUIS

Aucun

