GAGNEZ EN EXCELLENCE ET EN EFFICACITE

Se libérer du perfectionnisme pour atteindre l'excellence

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.

FORMATEUR/TRICE

Orientée de tout temps vers le bien-être physique, émotionnel et mental, Nicole HANESSE exerce depuis 18 ans la Psychothérapie humaniste et le Coaching de vie à Metz.
Elle a développé son écoute, son sens pédagogique et son adaptabilité relationnelle lors de sa précédente expérience professionnelle en tant que professeur certifiée d'EPS (Université de Nancy).
Formée parallèlement à la Relation d'Aide depuis 1993, elle a été sollicitée pour donner de nombreuses formations auprès des particuliers et des entreprises tant en France qu'à l'étranger, ce qui l'a conduite tout naturellement à son changement professionnel en 2000.
Ses formations :
• Diplômée en « Relation d'Aide » depuis 1993 (Formation professionnelle canadienne)
• Maître Praticienne en P.N.L.
• Coach certifiée par le C.I.C. (Paris) – Coaching individuel et d'équipe
• Formée en Analyse Transactionnelle et Psychologie Rogérienne

Ses différentes formations ainsi que son expérience personnelle l'ont amenée à s'intéresser et à intervenir plus particulièrement sur les thèmes concernant:
- La magie du lâcher prise
- La maitrise de soi et de ses émotions
- L'excellence sans le perfectionnisme
- Le pouvoir de l'acceptation.

Tél : 06.79.30.73.72 - Mail : nicole.hanesse@numéricable.fr - Site : nicole-hanesse.fr

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

Journée 1 Matin
Evaluer son degré de perfectionnisme, les conséquences négatives sur sa vie personnelle et professionnelle (pour mieux repérer ses progrès futurs).
Le différencier de la quête de l'excellence, source de plaisir.

Après midi
Repérer les 3 étapes pour transformer le perfectionnisme en excellence et gagner davantage de maitrise de soi

Journée 2
Matin et après midi
Identifier les 8 outils visant l'excellence et choisir ceux, personnels et adaptés, permettant de se libérer concrètement de son stress et de l'anxiété causés par une attitude trop centrée sur la perfection.
S'engager dans un processus de changement.

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

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

avoir fait au moins une formation en développement personnel avant.

PUBLIC : Les dirigeants, managers et collaborateurs qui se mettent trop la pression sans être pleinement satisfaits. Toute personne qui a compris la nécessité de se recentrer, de prendre le temps d'être à l'écoute d'elle-même, de ses besoins pour une meilleure qualité de vie avec un impact positif et valorisant sur son entourage.

FORUM FORMATION JD MARS 2020 **2 jours 14 heures** **490.00 € HT / 588.00 € TTC**