

étape



ÉTUDES ET APPLICATIONS  
ÉCONOMIQUES

FORMATION

## GAGNER EN EFFICACITE ET EN EXCELLENCE

**Formatrice : 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 : Maître Praticienne en P.N.L. - Diplômée en Relation d'Aide (Méthode « Lise Bourbeau » Canada) - Coach certifiée par le C.I.C. (Paris) - Formée en Analyse transactionnelle et Psychologie Rogérienne.

**Publics concernés :** 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 :

- 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 :

- 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

### 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

étape



ÉTUDES ET APPLICATIONS  
ÉCONOMIQUES

●  
FORMATION

**DUREE** : 2 jours-14 heures

**PRE REQUIS** : Aucun

**METHODES** :

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.

**SUIVI ET EVALUATION**

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.