

# GAGNER EN EFFICACITE ET EN EXCELLENCE (SE LIBERER DU PERFECTIONNISME)

par Nicole HANESSE

Comme vous, la plupart des personnes souhaitent exceller dans leur travail, être rassurées sur leurs compétences et se sentir fières d'elles !

Seulement pour beaucoup, leur perfectionnisme vient tout gâcher !

## 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 professeure 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.

Toutes ses interventions se concentrent principalement sur « Le Pouvoir du Lâcher prise » et « la Magie de l'Acceptation » pour gagner en sérénité et qualité de vie.

## OBJECTIFS, BENEFICES

- Gagner une précieuse qualité de vie
- Augmenter son efficacité et révéler pleinement son potentiel d'excellence
- Retrouver l'art de se recentrer sur l'essentiel : la perfection d'être soi
- Être maître de son temps et non l'inverse

## 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 maîtrise 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.

