

Objectifs

Permettre aux participants d'identifier leurs tendances perfectionnistes, de comprendre leurs impacts et d'acquérir des outils pour adopter une approche plus équilibrée et productive.

Public concerné et prérequis

Tout public.

Prérequis

Avoir une expérience professionnelle ou personnelle où la quête de perfection a été problématique.
Être motivé à changer ses habitudes et à explorer de nouvelles façons de travailler et de se percevoir.

Disposer de notes ou d'exemples personnels liés au perfectionnisme si souhaité.

Qualification des intervenants

Spécialiste du domaine.

Moyens pédagogiques et techniques

Le module alternera éléments d'enseignement didactiques et théoriques avec une prise en main progressive des modules à travers des cas pratiques et des exemples exposant les principales problématiques que le stagiaire rencontrera dans la gestion du sujet de manière à acquérir une réelle autonomie opérationnelle.

Outils pédagogiques :

L'ensemble du cours est repris sous forme de projection par vidéoprojecteur. Chaque stagiaire aura son matériel informatique.

PC professionnel de l'apprenant et logiciel.

Vidéoprojecteur – ateliers de mise en pratique d'expérience.

Durée, effectifs

7 heures.

6 stagiaires.

NEOACADEMY

Programme (contenu de la formation)

- Comprendre le perfectionnisme
- Définition et typologies (perfectionnisme adaptatif vs maladaptatif)
- Origines psychologiques et émotionnelles
- Impact sur la santé mentale, la productivité et les relations

Objectif spécifique : Identifier les formes de perfectionnisme chez soi

- Identifier ses pièges perfectionnistes
- Auto-évaluation à l'aide d'outils ou questionnaires
- Analyse des croyances limitantes
- Cas pratiques et échanges

Objectif spécifique : Repérer ses propres pièges et croyances

- Techniques pour sortir des pièges perfectionnistes
- Reframing et changement de perspective
- Gestion du stress et de l'auto-critique
- Mise en place d'objectifs réalistes et progressifs
- Apprentissage de l'auto-compassion

Objectif spécifique : S'approprier des outils concrets pour réduire la pression perfectionniste

- Exercices pratiques et mises en situation
- Atelier de réflexion et d'écriture
- Jeux de rôle pour gérer l'échec ou l'imperfection
- Plan d'action individuel

Objectif spécifique : Concrétiser des stratégies pour changer ses habitudes

- Plan d'action et engagement personnel
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé
- Partage en groupe
- Ressources complémentaires (livres, sites, outils)

Résultats attendus :

Une meilleure compréhension de ses tendances perfectionnistes.

Des outils concrets pour gérer et réduire ces tendances.

Un plan d'action personnalisé pour évoluer vers une approche plus équilibrée.

NEOACADEMY

Modalités d'évaluation des acquis

Chaque stagiaire devra effectuer un test de connaissance sous la forme d'un questionnaire oral et écrit avec le formateur reprenant les principaux points de la formation.

Observation en situation, feedbacks, mises en situation, quizz.

Sanction visée

Certificat de réalisation.

Matériel nécessaire pour suivre la formation

Aucun.

Conditions de déroulement

Formation en INTRA - Formation en présentiel.

Délais moyens pour accéder à la formation

La planification de votre formation sera finalisée et inscrite à notre calendrier selon vos disponibilités et contraintes.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage. Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Taux de réussite à la formation

Taux de satisfaction de la formation

Tarif

Nous consulter.

NEOACADEMY