Le Perfectionnisme dévoilé : la route vers une croissance authentique

OBJECTIFS

Visez-vous toujours la perfection et vous imposez-vous en permanence des exigences élevées ? Vous n'êtes pas seul. De nombreuses personnes ressentent du stress, de l'autocritique et de l'épuisement à cause du perfectionnisme. Cette formation vous aide à identifier ces mécanismes et à adopter une approche plus constructive, afin de retrouver plus de sérénité et de satisfaction dans votre travail et votre vie.

Les objectifs suivants seront abordés durant la formation :

- Comprendre ce qu'est réellement le perfectionnisme et son impact sur votre pensée, vos comportements et votre fonctionnement.
- Apprendre à reconnaître et à dépasser les croyances limitantes et rigides qui y sont liées.
- Acquérir des outils concrets pour adopter un regard plus bienveillant envers vous-même et mieux gérer les erreurs et les attentes.

RESUME

Catégorie:

- Développement personnel

Niveau:

Basique

Type de formation:

Formation en classe

Prix:

- Membre: € 575.00
- Non-membre: € 675.00
- Partner BZB: € 575.00
- Incompany: sur mesure, prix à la demande

PUBLIC

La formation peut être suivie par différents groupes cibles :

- les employés qui cherchent constamment à atteindre des normes élevées et qui ont du mal à accepter les erreurs ;
- les professionnels et employés travaillant dans un environnement où des niveaux de performance élevés sont attendus, comme dans des secteurs compétitifs ou des professions créatives ;
- les managers peuvent en tirer des bénéfices en comprenant mieux l'impact du perfectionnisme sur eux-mêmes et sur leurs équipes, ainsi que de savoir trouver des pistes d'action pour créer un environnement de soutien ;
- toute personne intéressée par la croissance personnelle et le bien-être, et qui souhaite apprendre à trouver un équilibre plus sain entre l'effort d'excellence et l'acceptation de soi ;
- …

CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

Formation de niveau de base : cette formation ne requiert aucune connaissance préalable et couvre la base du sujet.

PROGRAMME

CONTENU

- Introduction au perfectionnisme
  - Définition du perfectionnisme
  - Plus que de simples exigences trop élevées
- Effets du perfectionnisme
  - Stress et pression mentale
  - Difficultés interpersonnelles et tensions
  - Manque de satisfaction personnelle
  - Perte de temps et d'énergie
- Croyances et obstacles cognitifs
  - Identification des croyances profondément ancrées
  - Compréhension des schémas de pensée limitants
- Perfectionnisme et zone de confort
  - Relation entre le perfectionnisme et la croissance personnelle
  - Défis et opportunités de croissance
- Perspective : Le perfectionnisme est-il toujours négatif ?
  - Équilibrer la recherche d'excellence et les attentes réalistes
- Faire des erreurs versus échouer
  - L'importance d'apprendre de ses erreurs
  - Faire face à l'échec et persévérer
  - Dire non
- Mon rôle dans l'organisation et l'équipe
  - Lien avec mes propres capacités et valeurs
  - Alignement avec les objectifs de l'organisation
- Transition du perfectionnisme vers un travail efficace
  - Questionner le schéma d'estime de soi et avoir confiance en soi
  - Oser et être capable de lâcher prise pour adopter une nouvelle méthode de travail satisfaisante
  - Établir un cadre et des objectifs pour surveiller le temps et l'énergie consacrés au travail et progressivement atteindre la paix intérieure
  - Cultiver une mentalité de progrès et de croissance : accepter à la fois les erreurs et le droit à l'erreur, qui contribuent tous deux à la croissance personnelle
  - Se libérer du modèle de perfectionnisme en collaboration avec les autres
- Dire "non" de manière assertive
  - Ce qui m'empêche de fixer des limites et de dire "non" à mes collègues et à mes supérieurs ?
  - Comment oser refuser de manière constructive sans blesser l'autre personne ? (exercices)
- Plan d'action personnel

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée :** 1 journée de formation (6 heures de formation)
- **Heures :** 09:00 à 17:00
- **Lieu :** Febelfin Academy - Phoenix building, Boulevard du Roi Albert II 19, 1210 Bruxelles

MÉTHODOLOGIE

Une **« Formation en classe »** se suit en groupe. Vous êtes présent avec les autres participants et le professeur à un moment convenu dans la même salle de cours. Il existe des possibilités d'interaction et de feed-back, tant des participants à l'enseignant qu'inversement. Le matériel didactique se compose comme base d'une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA, complétée de supports divers tels que syllabus numérique, présentation, extraits audiovisuels…

Matériel didactique : Présentation PowerPoint