



GAGNER EN EFFICACITE ET EN EXCELLENCE (Se libérer du perfectionnisme)

FORMATRICE : Nicole HANESSE A l'origine et pendant deux décennies, j'ai exercé dans l'univers de l'enseignement en tant que professeur certifiée d'EPS. Pour répondre à la montée de la violence dans les écoles et au mal-être des parents, je me suis formée parallèlement à différentes techniques de relation d'aide. Diplômée du centre « Ecoute Ton Corps » de Lise BOURBEAU (Canada), Maître-praticienne en P.N.L., Coach certifiée, formée en Ennéagramme et Analyse Transactionnelle, ces approches m'ont conduite tout naturellement à un changement professionnel en 2000 et à l'ouverture de mon cabinet de Psychothérapie humaniste et de coaching de vie. J'interviens régulièrement pour des formations en entreprises en France et au Luxembourg, pour des ateliers dans des établissements scolaires et universitaires ainsi que des stages résidentiels auprès de particuliers.

OBJECTIFS :

- Identifier comment révéler pleinement son potentiel d'excellence et garder le goût de la perfection sans subir les contraintes d'une attitude perfectionniste
- Identifier comment développer son efficacité et sortir de l'insatisfaction chronique en visant des normes plus réalistes
- Identifier comment se libérer du « Contrôle de soi » et du regard de l'autre qui maintiennent dans le perfectionnisme pour gagner en « Maîtrise de soi » et en excellence
- Identifier les outils nécessaires pour diminuer la pression et le stress, pour se recentrer davantage afin d'être plus efficace et positif envers soi et envers ses relations professionnelles ou personnelles.

PROGRAMME :

Journée 1

Matin

- Evaluer son degré de perfectionnisme, les conséquences négatives sur sa vie personnelle et professionnelle (pour mieux repérer ses progrès futurs).
- Différencier perfectionnisme et quête de l'excellence

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.

DUREE : 2 jours-14 heures

PRE REQUIS :

Avoir envie de mieux se connaître et d'aller sincèrement à la rencontre de soi-même. Avoir envie d'être « soi-même » tout simplement !

PUBLIC : Les dirigeants, managers et collaborateurs



SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage
Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 22/01/2024 par la responsable pédagogique