

### Contact :

Adriane Jeanjean

📞 06.95.12.85.54

✉ contact@impuls-pro.fr

🌐 www.impuls-pro.fr

🕒 2 jours  
soit 14h

💶 1250 €  
Intra-entreprise : sur demande

### Prochaine session :

Lundi 29 septembre +  
Lundi 13 octobre 2025

ou intra-entreprise sur demande

### Nombre de participants :

2 à 6

### Cible :

Toute personne souhaitant se libérer de la pression et du stress et travailler de manière plus sereine.

### Prérequis :

Aucun

### Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

### Objectifs pédagogiques :

---

- Réguler les émotions négatives
- Etre plus indulgent avec soi-même
- Adopter des modes de pensées positifs
- Utiliser les techniques pour des comportements sains

### Programme de formation :

---

#### 1. Comprendre le concept

Distinguer les hauts standards et les préoccupations

Connaitre les composantes du perfectionnisme

Prendre conscience des conséquences néfastes sur soi et les autres

#### 2. Identifier et examiner les raisons de son perfectionnisme

Identifier les origines innées et acquises

Comprendre les sources motivationnelles

Détecter et analyser ses distorsions cognitives

#### 3. Intégrer de nouvelles habitudes

Modifier ses pensées : mise en perspective, compromis, vue d'ensemble

Appliquer des astuces d'organisation au quotidien

Pratiquer l'autocompassion

#### 4. Le rôle des émotions dans le perfectionnisme

Appréhender les différentes émotions

Identifier et réguler les manifestations de ses émotions

## Moyens pédagogiques :

---

### Expérience d'apprentissage sur mesure

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

### Espace de confiance et d'échange

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue à chacun et une meilleure réponse aux besoins spécifiques.

### Pédagogie expérientielle

La réflexion sur soi est encouragée à l'aide d'autodiagnostic et d'exercices basés sur leurs expériences passées.  
Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer directement les connaissances théoriques apprises.

### Parcours de formation en deux temps pour une application pratique en entreprise

Un plan d'action est élaboré à l'issue de la première séance, ainsi qu'à la fin de la formation, afin de consolider les apprentissages et d'établir de nouvelles habitudes.

## Après la formation : consolider et approfondir

---

### Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation.

### Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €