

### 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 :

Sur demande

### Nombre de participants :

Max. 6 personnes

### 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 :

---

- Développer des stratégies de régulation des émotions négatives
- Acquérir une posture d'indulgence et de bienveillance envers soi-même
- Adopter des modes de pensée positifs et constructifs
- Maîtriser des techniques concrètes pour instaurer des comportements sains, équilibrés et durables

### Programme de formation :

---

#### 1. Comprendre le concept de perfectionnisme

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

Exploration des origines innées et acquises du perfectionnisme

Compréhension des sources motivationnelles : quête de reconnaissance, peur de l'échec, besoin de contrôle.

Détection et analyse des distorsions cognitives alimentant le perfectionnisme.

#### 3. Intégrer de nouvelles habitudes et stratégies

Techniques pour modifier ses schémas de pensée : mise en perspective, compromis, vue d'ensemble.

Application d'outils d'organisation pour réduire la surcharge et favoriser la flexibilité

Pratique de l'autocompassion pour renforcer la bienveillance envers soi-même.

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

Identification des différentes émotions associées

Techniques de régulation émotionnelle pour mieux gérer ces manifestations.

## 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 €