

Contact :

Adriane Jeanjean

 06.95.12.85.54

 contact@impuls-pro.fr

 www.impuls-pro.fr



1 jour
soit 7h



640 €
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

Moyens pédagogiques :

Cette formation privilégie une approche interactive, centrée sur les échanges, le partage d'expériences et l'intelligence collective.

Les apports théoriques sont complétés par des mises en situation, des études de cas et des exercices pratiques afin de favoriser une appropriation concrète et durable des compétences.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes du perfectionnisme et leurs impacts dans le contexte professionnel.
- Développer des stratégies de régulation émotionnelle face aux situations génératrices de stress.
- Adopter des schémas de pensée plus souples et constructifs.
- Mettre en œuvre des pratiques favorisant un fonctionnement plus équilibré, efficace et durable.

Programme de formation :

1. Comprendre son fonctionnement perfectionniste

Distinguer exigence professionnelle et perfectionnisme

Identifier les différentes formes de perfectionnisme

Mesurer les impacts sur la performance, les relations et le bien-être

Repérer ses propres mécanismes de fonctionnement

2. Identifier les mécanismes qui entretiennent le perfectionnisme

Comprendre les besoins qui alimentent le perfectionnisme (reconnaissance, contrôle, peur de l'erreur...)

Identifier les pensées automatiques et les croyances limitantes

Repérer les situations déclencheuses dans son quotidien professionnel

3. Développer des pratiques plus efficaces et plus sereines

Prendre du recul sur ses exigences

Développer davantage de flexibilité dans sa manière d'agir

Utiliser des outils concrets pour mieux prioriser, décider et déléguer

Trouver un équilibre entre qualité, efficacité et bien-être

4. Élaboration d'un plan d'action personnel

Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé afin de mettre en œuvre les acquis de la formation dans son environnement professionnel.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à l'aide d'exercices, de mises en situation, d'études de cas et d'auto-évaluations, permettant de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation de la satisfaction

À l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction est remis aux participants afin d'évaluer la qualité de la formation, l'atteinte des objectifs pédagogiques et leur perception de la progression de leurs compétences.

Modalités et délais d'accès

L'inscription s'effectue sur demande, après un échange permettant de valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.

L'accès à la formation est possible sous réserve des places disponibles. Le délai d'accès est généralement de 15 jours à compter de la validation de l'inscription et peut être adapté selon les contraintes du client ou le calendrier des sessions.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d'étudier les modalités d'adaptation de la formation à leurs besoins.

Modalités d'animation

La formation est animée de manière interactive et participative, en alternant apports théoriques, échanges, réflexions collectives et activités pratiques. Le formateur adapte son animation au rythme, aux besoins et aux situations rencontrées par les participants afin de favoriser leur implication et le transfert des acquis dans leur contexte professionnel.

Ressources remises aux participants

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit :

- le support pédagogique de la formation
- des fiches pratiques regroupant les principaux outils et méthodes abordés
- son plan d'action personnalisé pour faciliter la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle
- une attestation de fin de formation.

Accompagnement post-formation

Votre accompagnement comprend :

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

Les participants bénéficient de retours personnalisés et de conseils adaptés aux situations rencontrées.

Option Coaching :

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

Tarif : 260 €

Profil du formateur

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales.