IMPULS'PRO

DE-OI. Perfectionnisme : trouver le juste équilibre

Assouplir son fonctionnement sans renoncer à la qualité

Durée
2 jours · 14h
présentiel

Participants
6 max

Tarif
à partir de 1250 € HT

Prochaine session
sur demande

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses mécanismes perfectionnistes et leurs impacts sur la performance, les relations et le bien-être.
- Reformuler les pensées et les croyances qui entretiennent le perfectionnisme en alternatives plus souples.
- Mettre en œuvre des pratiques pour ajuster son niveau d'exigence selon les enjeux, sans renoncer à la qualité.

Public

Managers et collaborateurs ayant tendance à viser la perfection, à craindre l'erreur ou à passer trop de temps sur leurs tâches, et souhaitant gagner en efficacité.

Prérequis

Aucun

Programme de formation

JOUR 1

1. Comprendre son fonctionnement perfectionniste

- Distinguer exigence professionnelle et perfectionnisme.
- Identifier les différentes formes de perfectionnisme.
- Mesurer leurs impacts sur la performance, les relations et le bien-être.
- Distinguer les exigences utiles des exigences contre-productives.

2. Identifier les mécanismes qui l'entretiennent

- Comprendre le rôle des croyances
- Repérer les pensées automatiques et les biais de pensée
- Identifier les besoins et les peurs sous-jacents
- Comprendre le cercle du perfectionnisme

Entre les deux jours : appliquer les actions définies en jour 1 puis partager son bilan au début de la seconde journée.

JOUR 2

3. Ajuster son niveau d'exigence aux enjeux

- Comprendre pourquoi adapter son exigence aux tâches.
- Évaluer les enjeux, les contraintes et les risques d'erreur.
- Distinguer l'essentiel du perfectionnement superflu.
- Définir des critères de réussite réalistes.

4. Sortir des automatismes perfectionnistes

- Décider malgré l'incertitude et limiter la procrastination.
- Limiter les vérifications et viser un résultat suffisamment abouti.
- Savoir quand demander de l'aide, partager une tâche ou déléguer.

5. Élaboration d'un plan d'action personnel

Moyens et modalités pédagogiques

Cette formation s'appuie sur le questionnement et le partage d'expériences pour analyser ses pratiques, prendre du recul et enrichir sa réflexion.
Les apports théoriques sont complétés par des études de cas et des mises en situation.
La formatrice adapte son animation au rythme et aux situations des participants, pour favoriser l'expérimentation et l'appropriation durable des compétences.
Deux journées espacées de deux semaines permettent de tester les outils sur le terrain, de partager les retours d'expérience et d'ajuster ses pratiques.

Ressources remises

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

- le support pédagogique
- 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.

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

La satisfaction des participants est recueillie à l'issue de la formation au moyen d'un questionnaire dédié.

Accompagnement post-formation

Inclus : pendant 2 mois, suivi personnalisé auprès de la formatrice 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 € HT

Modalités et délais d'accès

L'inscription se fait sur demande, après un échange visant à valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.
L'accès est soumis aux places disponibles, avec un délai généralement de 15 jours après validation, ajustable selon les contraintes du client et le calendrier des sessions.

Accessibilité

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

Profil de la formatrice

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales; forte d'environ 20 ans d'expérience en entreprise, en contexte multisectoriel.

Contact :

Adriane Jeanjean
06.95.12.85.54
contact@impuls-pro.fr
www.impuls-pro.fr