Prendre de la distance avec le perfectionnisme au travail

Domaine : Communication/Communication digitale

Réf. : 2965COM

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les manifestations du perfectionnisme dans son quotidien professionnel.
- Différencier une recherche d'excellence d'une exigence excessive.
- Comprendre les mécanismes qui entretiennent le perfectionnisme et leurs impacts sur la performance, le stress et les relations de travail.
- Identifier les messages contraignants (drivers) qui influencent son fonctionnement.
- Développer une posture plus sereine face aux exigences professionnelles.
- Mettre en oeuvre des outils concrets pour mieux gérer ses priorités, son niveau d'exigence et son énergie.
- Construire un plan d'action personnalisé favorisant une performance durable.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis particulier. Le participant est invité à réfléchir à quelques situations professionnelles vécues afin de faciliter les mises en pratique.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques : Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

Modalités d'évaluation : Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

Formation en présentiel : A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

Formation en distanciel : A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

1/ Comprendre son perfectionnisme

OBJECTIFS

Identifier son mode de fonctionnement et prendre conscience des mécanismes qui entretiennent le perfectionnisme.

CONTENUS

- Excellence ou perfectionnisme : quelles différences ?
- Les différentes formes de perfectionnisme.
- Les croyances qui entretiennent les comportements perfectionnistes.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant mieux gérer son niveau d'exigence, réduire les effets négatifs du perfectionnisme et retrouver davantage de sérénité dans son activité professionnelle.
L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de

DURÉE ET DATES

-Durée :
1 journée soit 7 heures

-Délai d'accès :
Réponse par mail dans les 72h.
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

-Dates des inter-entreprises :
Nous contacter
.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :
604€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :
1199€ HT / Jour / groupe
Groupe de 2 à 4 pers.

1495€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

- Les messages contraignants (drivers) et leur impact sur les comportements professionnels.
- Les bénéfices recherchés... et les coûts cachés du perfectionnisme.

MISE EN PRATIQUE

- Autodiagnostic de son rapport au perfectionnisme.
- Identification de ses drivers dominants.
- Èchanges autour de situations professionnelles concrètes.

2/ Mesurer les impacts du perfectionnisme

OBJECTIFS
Prendre conscience des conséquences du perfectionnisme sur son efficacité professionnelle, son organisation et son équilibre.

CONTENUS

- Le stress et la charge mentale.
- La procrastination.
- Le besoin de contrôle.
- Les difficultés à déléguer.
- La peur de l'erreur.
- Les relations professionnelles.
- L'épuisement et la perte d'efficacité.

MISE EN PRATIQUE
Ètude de cas et analyse d'une situation professionnelle vécue.

3/ Développer une exigence plus juste

OBJECTIFS
Prendre du recul face à ses exigences et retrouver davantage de flexibilité dans son fonctionnement.

CONTENUS

- Identifier ses pensées automatiques.
- Transformer ses messages contraignants en permissions.
- Revoir son niveau d'exigence selon les enjeux.
- Accepter l'imprévu et le droit à l'erreur.
- Sortir de la logique du « toujours plus ».

MISE EN PRATIQUE
Travail individuel à partir d'une situation réelle puis partage et échanges.

4/ Retrouver une performance durable

OBJECTIFS
Acquérir des outils directement applicables dans son quotidien professionnel.

CONTENUS

- Mieux gérer ses priorités.
- Adapter son niveau de qualité aux enjeux.
- Développer un rapport plus serein au temps.

- Préserver son énergie.
- Favoriser une logique d'amélioration continue plutôt que de perfection.

MISE EN PRATIQUE
Construction de sa boîte à outils personnelle.

5/ Construire son plan d'action

OBJECTIFS
Transformer les apprentissages en actions concrètes.

CONTENUS

- Identifier ses axes de progression.
- Définir ses nouvelles habitudes.
- Choisir des actions simples et réalistes.
- Préparer leur mise en oeuvre dans son environnement professionnel.

MISE EN PRATIQUE
Èlaboration d'un plan d'action personnalisé avec des engagements concrets à mettre en oeuvre dès le retour en situation de travail.

LES BÈNÈFICES POUR LE PARTICIPANT

- Une approche concrète et directement applicable au quotidien.
- Une alternance entre apports théoriques, exercices et échanges.
- Des outils permettant de mieux comprendre son fonctionnement et de développer une exigence plus juste.
- Des mises en situation inspirées de situations professionnelles réelles.
- Un plan d'action personnalisé pour favoriser des changements durables.
- Une meilleure capacité à prendre des décisions et à agir avec davantage de recul.

Fiche mise à jour le 30/07/2026

NOS CERTIFICATIONS

© FORCE 7 Formation / Conseil / Coaching - Tous droits de reproduction réservés - contact@force7-formation.fr