

Le perfectionnisme : comment m'en libérer ?

*Burn-out**Charge de travail**Stress**Risques psychosociaux*

CODE PRODUIT

V0304

Thématique

Objectifs

- Définir et comprendre le perfectionnisme : contexte, ses signes et ses effets
- Prendre conscience des mécanismes de fonctionnement perfectionniste et de ses conséquences sur soi, son travail et son entourage
- Etablir des pistes de réflexions et d'action (petits défis personnels) à la recherche de l'efficience : être performant tout en se préservant
- Prévenir l'épuisement professionnel et personnel en découvrant notamment des pistes d'action concrètes et adaptées.

Programme

1 jour ou 2 x ½ jour à 1 à 2 semaines d'intervalle pour permettre la mise en pratique, l'inter-session et le retour d'expérience)

COMPRENDRE

Performance, Excellence, Perfectionnisme...

- De la culture de l'excellence...
- Définition du perfectionnisme (+ hyper-perfectionnisme, hyper-contrôle, perfectionnisme aigu)
- Identifier les effets du perfectionnisme (Burn-out, hyperactivité, procrastination, syndrome de l'imposteur)

Perfectionnisme & moi

- Évaluer - J'évalue mon niveau de perfectionnisme (au travail, personnel, dans mon foyer, vis-à-vis de moi-même) à l'aide d'un questionnaire
- Analyser
 - D'où vient mon perfectionnisme ? (aux origines, mes blocages, la loyauté, le regard des autres et peur d'être jugé) et circonstances aggravantes
 - Comment s'exprime mon perfectionnisme ? Sur quel comportement, pensées, croyances se focalise mon perfectionnisme ? (liste des "Je dois-Il faut")
 - L'impact de mon perfectionnisme sur moi, sur mes collègues/collaborateurs ? Quelles sont les conséquences d'avoir un responsable direct/un collègue perfectionniste sur l'engagement, la motivation, ... ? Les avantages et les dangers.

AGIR

Sortir de la quête inaccessible de la perfection

- Comment arrêter de penser sans cesse ? J'allège ma charge mentale

(charge mentale et rumination – lâcher prise et besoin de contrôle – faire le tri parmi nos pensées – stratégies anti-pensée)

- Puis-je faire faire baisser la pression que je m'impose ? Je m'allie à mon juge intérieur (jugement et rapport au mérite – rapport à l'échec – mes conditionnements)
- De quoi ai-je vraiment envie ? J'identifie mes besoins (satisfaction et frustration, mes émotions de tristesse et de colère, mes envies et mes besoins)

- Ai-je le droit d'en faire moins ? Je m'autorise à changer
(sortir du moule, de ses croyances, valeurs et convictions, image de soi et idéal de soi, responsable et non coupable)
- Vais-je avoir la force de changer ? J'investis mon potentiel

(clairvoyance, agir où j'ai l'impact, mes réservoirs d'énergie, ma motivation).

Mon plan d'action – par quoi commencer ?

- Le flux, au lieu du perfectionnisme (optimalisme)
- Choisir le bon moment (éviter le sentiment d'urgence, la procrastination et la dispersion) – ma/mes priorités – mes objectifs équilibrés
- Déjouez les pièges
- Se donner le temps - Technique des petits pas
- Aides et modèles
- Valider et savourer ses réussites.

Méthode

Nos formations s'articulent sur un mélange équilibré de théorie et de pratique. One SRL veille en effet à garantir un degré d'interaction élevé, afin de favoriser l'intégration de la matière par les participants. Pour cela, plusieurs techniques pédagogiques seront utilisées (par exemple : jeux de rôles, réflexions individuelles et collectives, exercices, etc,...).

Nous estimons fondamental de créer et d'utiliser un langage commun et une approche pédagogique qui convienne au public cible de chaque formation.

Notre approche est majoritairement participative et déductive. Nous partons de l'expérience, des réflexions individuelles et collectives, des questions et problématiques des participants pour leur permettre de comprendre et d'intégrer les messages-clés dans la réalité qui est la leur.

Nous basons notre animation sur :

- Une présentation axée sur la théorie et les concepts
- Une réflexion individuelle et collective, basée sur les concepts et éléments amenés par le formateur
- L'interactivité : les échanges de commentaires et les débats d'idées
- Des activités et exercices pratiques en petits groupes
- Des exemples concrets, issus de situations réelles vécues par les participants
- Des jeux de rôles et des exercices d'observation
- Un plan d'action individuel pour s'approprier le contenu.

Le choix des exercices garantissant l'interactivité se fait en fonction de la durée du module, de la taille du groupe et des modalités d'intervention (présentiel/distanciel).

Ainsi, les différents types d'apprentissage seront respectés : de l'expérimentateur à l'observateur, en passant par des réalités plus conceptuelles mais aussi plus concrètes, des moments d'assimilation et des moments de participation...

De la même manière, il apparaît essentiel de connaître les outils et règles mis en place au sein de l'organisation afin d'être capable de les relayer et d'inscrire l'information dans un cadre plus large, dans le contexte global de l'organisation.

Support didactique

Les participants auront accès à tous les supports de formation utilisés par le formateur en format électronique.

Formatrices/teurs

Nos formatrices/teurs sont très expérimentés dans le domaine de la santé mentale dans le monde professionnel et privé. En plus de leurs qualités pédagogiques, ils sont tous psychologues cliniciens spécialisés dans l'accompagnement de personnes en en difficultés ou en développement personnel.

Public

Tout collaborateur souffrant de perfectionnisme.