

>>> [www.ifbd.be/fr/formations-gestion](http://www.ifbd.be/fr/formations-gestion)

>>> DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

2019

# De perfectionniste à optimaliste

Ou quand le mieux est  
l'ennemi du bien ...

DE PERFECTIONNISTE À OPTIMALISTE



Sous la direction experte de :

**Hayat Chedid**

Strategic Business Consultant  
& Leadership Coach  
SL CONSULTANCY



**IFBD**

Institute for Business  
Development

# Pourquoi ce programme ?

# Le formateur

## ÊTES-VOUS PERFECTIONNISTE ?

---

- > Faites-vous partie de ceux qui ne sont satisfaits que si tout est absolument parfait ?
- > Aimez-vous bien tenir les rênes vous-même ?
- > Arrive-t-il souvent que les autres vous confient des choses, parce qu'ils savent qu'elles seront entre de bonnes mains ?
- > Et vos journées comprennent-elles souvent 48 heures ?

Si la réponse à ces 4 questions est à chaque fois 'Oui', alors il y a de fortes chances que vous soyez un perfectionniste pur-sang ! Malheureusement, le perfectionnisme est la cause principale des problèmes de stress qui vous empêchent de profiter de la vie (et de votre travail).

## OBTENIR PLUS COMME OPTIMALISTE

---

Tout comme le perfectionniste, l'optimaliste veut également obtenir de bons résultats. Seulement, en tant qu'optimaliste, vous comprenez que la véritable perfection est pratiquement impossible, que le chemin pour y parvenir est aussi important que l'objectif poursuivi et que faire des erreurs fait partie de tout processus d'apprentissage.

## LE PLAISIR RETROUVÉ COMME OPTIMALISTE

---

Pour utiliser pleinement vos possibilités, il est essentiel de se détacher de votre perfectionnisme. En étant optimaliste dans la vie, vous augmentez vos résultats personnels et en prime vous aurez plus de plaisir à travailler !

## PLUS CRÉATIF COMME OPTIMALISTE

---

Comme optimaliste, vous utilisez pleinement vos possibilités et travaillez de manière plus efficace. Vous êtes plus créatif et saurez mieux faire face aux changements. En outre, vous utilisez votre temps de façon optimale en alignant mieux votre travail sur les attentes. Vous trouvez l'équilibre optimal entre les différents rôles et tâches que vous accomplissez au travail. Enfin, l'optimalisme a un impact positif sur votre confiance en vous et sur vos vrais résultats.

## MIEUX VAUT FAIT QUE PARFAIT ...

---

C'est pourquoi il est aujourd'hui essentiel d'organiser autrement votre vie professionnelle. Après cette formation, vous saurez comment l'optimalisme peut changer votre façon d'accomplir vos tâches professionnelles. Vous découvrirez les raisons sous-jacentes de votre perfectionnisme. Vous apprendrez ce que vous voulez conserver, ce dont vous voulez vous détacher et ce que vous devez développer pour pouvoir vous comporter de manière plus optimale dans vos responsabilités professionnelles. Dès à présent, mieux vaut fait que parfait !

## UNE INTERACTIVITÉ ACCRUE

---

Les participants se voient offrir de multiples occasions de soumettre leur propre problématique au débat. Pour ce faire, nous demandons à recevoir au préalable un descriptif succinct du problème à formuler.

En procédant de la sorte, nous pouvons adapter intégralement le cours en fonction de vos propres besoins d'informations.

A cette fin, il vous est possible de contacter à tout moment Dirk Spillebeen au numéro de téléphone **+32 10 20 89 90** – E-mail: [dirk@ifbd.be](mailto:dirk@ifbd.be).



**Hayat Chedid** est la fondatrice de SL Consultancy, un cabinet qui fournit de nombreux services aux entreprises pour qui le développement de leaders, cadres et employés est une priorité stratégique.

Elle développe également des programmes pour les entreprises engagées dans des trajectoires de transformation et d'innovation. Ayant vécu dans plusieurs pays et travaillé avec de nombreuses équipes européennes et globales (notamment pour Solvay, Shell, Stahl, BioLab, ...), elle a développé une grande sensibilité et connaissance de nombreux aspects interculturel notamment dans la traduction de concept et de méthodes pédagogiques. Durant les quinze dernières années, elle a encadré de nombreux projets et animé plusieurs formations de Leaders et de leurs équipes aussi bien en entreprise que dans des Instituts de Leadership (p.ex. THINK, School of Creative Leadership). Son travail dans le domaine de la stratégie et de la théorie de l'organisation l'a permis d'affiner ses formations, ainsi que ses coachings dans le but d'aligner le développement personnel et d'équipes à l'exécution de la stratégie de l'entreprise.





## INTRODUCTION

- ◆ Théorie de la zone de confort.
- ◆ Sortir des modèles fixes.

## QU'EST-CE UN OPTIMALISTE ?

- ◆ Différences entre le perfectionnisme et l'optimalisme.
- ◆ Apprendre à échouer et à accepter la réussite.
- ◆ Appliquer la formule du développement à son perfectionnisme.

## CONVICTIONS OBSTINÉES, PENSÉES IRRÉELLES ET CROYANCES ENTRAUVANTES

## QUAND CE QUI EST BIEN EST-IL SUFFISAMMENT BIEN ?

- ◆ Renforcer l'estime de soi en se fixant de bons objectifs.
- ◆ Sortir des modèles.

## LES QUALITÉS ESSENTIELLES DE VOTRE PERFECTIONNISME

## COMMENCER PAR SE FIXER DES OBJECTIFS ET PARTAGER SON TEMPS

- ◆ Gagner du temps à l'aide de la règle 80/20.
- ◆ Le temps investi dans la perfection, est-il bien nécessaire ?
- ◆ Votre supérieur attend-il de vous la perfection, ou placez-vous vous-même la barre plus haut qu'il ne faut ?
- ◆ Pics élevés et vallées profondes.

## GAGNER DU TEMPS ET LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT GRÂCE À L'OPTIMALISME

## CONCLUSION : VOTRE CHEMIN PERSONNEL VERS L'OPTIMALISME

## UN EFFET D'APPRENTISSAGE OPTIMALE

Nous limitons le nombre de participants à ce cours ! Ainsi, vous pouvez profiter de façon optimale des connaissances et de l'expérience du formateur. En outre, vous pouvez confronter de manière interactive votre propre situation pratique à celle de vos collègues. En procédant de la sorte, l'IFBD vous garantit un effet d'apprentissage optimal, basé sur des fondements théoriques et étayé par de multiples exemples pratiques.

## TIMING :

08.30	Accueil - café.
09.00	Début du cours (présentation du formateur).
12.30	Déjeuner.
17.00	Fin du cours.

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

## DE PERFECTIONNISTE À OPTIMALISTE

### DATE & LIEU DU COURS :

>>> Veuillez visiter notre site  
[www.ifbd.be](http://www.ifbd.be)

### FRAIS DE PARTICIPATION :

>>> 795 € hors TVA

### INFORMATION D'ENTREPRISE

SOCIÉTÉ :

RUE / N° / BOÎTE : .....

CP / COMMUNE : .....

TEL. (central) : /..... FAX : /.....

ACTIVITÉ :  industrie-production  commerce de gros/import  commerce de détail  horeca  
 entrepreneur de construction  transport  services  service public

SECTEUR : ..... TRAVAILLEURS : .....

### DONNÉES DE FACTURATION

Adresse de facturation : .....

Votre référence : .....

N° TVA :

### PARTICIPANT(S)

M. / Mme. :

Fonction : .....

E-mail : .....

DATE DU COURS : .....

M. / Mme. :

Fonction : .....

E-mail : .....

DATE DU COURS : .....

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### FRAIS DE PARTICIPATION

Les frais de participation à cette journée de cours s'élèvent à **795 €** hors 21 % TVA. **Par participant supplémentaire, vous bénéficierez de 5% de réduction sur le montant total, avec une réduction maximale de 20% (= 5 participants ou plus).** Ce montant comprend les boissons chaudes/froides et un lunch copieux. Vous recevrez en outre un précieux dossier documentaire que vous pourrez consulter ultérieurement comme ouvrage de référence.

#### CONDITIONS D'INSCRIPTION

- > Vous faxez votre formulaire complété à notre numéro de fax **+32 10 69 00 22**.
- > Vous envoyez votre inscription par courrier à l'adresse suivante : **IFBD sa, Collines de Wavre - Avenue Pasteur 6, 1300 Wavre**
- > Vous réservez votre place par le biais de notre adresse e-mail : **info@ifbd.be** ou par notre website **www.ifbd.be**
- > Vous communiquez votre réservation par téléphone au **+32 10 20 89 90**. Une confirmation écrite reste toutefois indispensable.

Après réception de votre inscription, nous vous faisons parvenir une **confirmation d'inscription** ainsi qu'une facture. Deux semaines avant la date du cours, vous recevez une **lettre de rappel**, ainsi qu'un plan descriptif pour vous rendre à l'hôtel.

#### Annulation.

Nous comprenons parfaitement que d'autres priorités puissent survenir entre le moment de votre inscription et la date du cours. Dès lors, si nous pouvons enregistrer votre annulation écrite **deux semaines avant la date du cours**, seul un montant de 75 euros vous sera porté en compte. **Moins de deux semaines avant le cours**, vous nous serez redevable de l'intégralité de la somme due. Bien entendu, nous serons toujours enchantés d'accueillir l'un de vos collègues à votre place.

### BASE DE DONNÉES DE L'IFBD ET GDPR

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières évolutions dans votre secteur. Pour ce faire, nous avons enregistré vos données dans notre base de données. Vos informations sont destinées à notre propre usage, sont protégées et ne sont jamais communiquées à des tiers. Nous prenons toutes les mesures nécessaires à cet effet. Conformément à la loi du 08/12/1992 relative au traitement des données à caractère personnel et à la réglementation du 24/05/2016 relative au GDPR, vous avez à tout moment le droit de consulter vos données, de les faire corriger et de les faire supprimer. Pour en savoir plus, consultez **notre page [www.ifbd.be/fr/GDPR](http://www.ifbd.be/fr/GDPR)** ou écrivez à **DPO@ifbd.be**.