

De perfectionniste à optimaliste

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



19 décembre 2017

Château Du Lac
Genval



Sous la direction experte de :

Hayat Chedid
Strategic Business Consultant &
Leadership Coach
SL CONSULTANCY



IFBD
Institute for Business
Development



POURQUOI CE PROGRAMME ?

ÊTES-VOUS PERFECTIONNISTE ?

- ◆ Faites-vous partie de ceux qui ne sont satisfaits que si tout est absolument parfait ?
- ◆ Aimez-vous bien tenir vous-même les rênes ?
- ◆ 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 !

LE FORMATEUR



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 employées 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.

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 et présentation du formateur.
- 12.30 Déjeuner.
- 17.00 Fin du cours.

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





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 ENTRAVANTES

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



ÊTES-VOUS INTÉRESSÉ PAR CETTE FORMATION DANS VOTRE ENTREPRISE ?

Voulez-vous suivre ce cours avec d'autres collègues ? Avez-vous des souhaits ou des besoins spécifiques ? Dans ce cas, un programme d'entreprise est certainement la meilleure solution (financièrement intéressante à partir de 6 participants).

DE PERFECTIONNISTE À OPTIMALISTE

DATE & LIEU DU COURS :

>>> **19 décembre 2017**

Château Du Lac
Avenue du lac 87
1332 Genval

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 :

PARTICIPANTS

M. / Mme. :

Fonction :

E-mail :

M. / Mme. :

Fonction :

E-mail :

FORMATIONS SUR MESURE

Cette formation peut également être organisée en interne. Un tel trajet de formation se différencie des formations ouvertes par une traduction directe et concrète du programme en fonction de votre propre environnement professionnel.

À cet effet, vous pouvez toujours contacter **Sarah Heus** au **+32 10 20 89 90** ou e-mail : **sarah@ifbd.be**.

INFORMATIONS PRATIQUES

FRAIS DE PARTICIPATION

Les frais de participation à cette journée de cours s'élèvent à **750 € 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.

MAILING ET ADRESSES

C'est avec plaisir que nous vous tenons au courant des dernières évolutions au sein de votre secteur. C'est la raison pour laquelle nous avons repris votre nom et vos coordonnées dans un fichier d'adresses. Conformément à la loi sur le « traitement des données personnelles » du 8/12/1992, vous jouissez d'un droit de regard et de rectification. En raison de l'usage de multiples fichiers (fournisseur d'adresses externe), il est possible que vous receviez plusieurs dépliants. Pourriez-vous avoir la gentillesse de transmettre ce second exemplaire à l'un de vos collègues ?

Une erreur dans votre adresse ? Nous aimerions dans ce cas recevoir votre adresse correcte et/ou nouvelle à notre service clientèle : tél. + 32 10 20 89 90 ou fax +32 10 69 00 22 ou e-mail **info@ifbd.be**.