IFBD
Institute for Business Development

2024

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

# De perfectionniste à optimaliste

> Vous apprendrez quand le mieux devient l'ennemi du bien.

> Vous gagnez du temps, du bien-être et de la sérénité.

> Vous découvrez l'optimalisme.

Sous la direction experte de :

**Hayat Chedid**
Strategic Business Consultant &
Leadership Coach
SL CONSULTANCY

>>> **IFBD.BE** /
general management

# 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 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.

« Une formation intéressante et enrichissante. »

# La formatrice

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. THNK, 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.

# 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 !

# Programme du cours

### 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

## 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.

## 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 intégralement adapter le cours en fonction de vos propres besoins d'informations. À 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**.

# De perfectionniste à optimaliste

2024

> **Date & lieu du cours :** veuillez visiter notre site **www.ifbd.be**
> **Frais de participation : € 795** (hors TVA)

## >>> INSCRIPTION

Par e-mail :
**info@ifbd.be**

cliquer ici

Par notre site :
**ifbd.be**

cliquer ici

Par code QR :

Téléphone :
00 32 10 20 89 90

**Pour plus d'informations sur votre inscription...**

## >>> INFORMATIONS PRATIQUE

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.
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.

### HÉBERGEMENT À L'HÔTEL

Un hébergement sur place est possible, ainsi vous pouvez entamer et/ou finir la formation de manière détendue.
Vous pouvez réserver une chambre d'hôtel sur le site suivant : **www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac.**

### BASE DE DONNÉES DE L'IFBD & 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 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 ou écrivez à DPO@ifbd.be.

### TERMES & CONDITIONS

Consultez notre page **www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations pratiques** pour toutes nos modalités.