

# Programme du séminaire pratique

## Prendre du recul et sortir des pièges du perfectionnisme

### Cursus Formation, Lausanne

Horaires	Thème
08.30–09.00	Accueil
09.00–09.10	Introduction, présentations, objectifs de la journée
09.10–10.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Constat personnel</li> <li>• Test de notre niveau de stress</li> </ul>
10.30–11.00	Pause
11.00–12.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouver le bon équilibre entre performance et perfectionnisme</li> <li>• Exercice : Se fixer un objectif, déterminer ses moyens et les critères de performance réaliste</li> </ul>
12.00–13.00	Repas
13.00–14.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortir de la quête inaccessible de la perfection : l'apprentissage de l'imperfection</li> <li>• Etude de Cas</li> </ul>
14.30–15.00	Pause
15.00–16.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir accueillir toutes ses émotions... même les négatives</li> <li>• Apprendre à lâcher prise pour se centrer sur l'essentiel</li> <li>• Exercice pratique</li> </ul>
16.15–16.30	Synthèse finale et fin du séminaire

#### Cursus Formation

Route des Flumeaux 48  
1008 Prilly-Lausanne  
[www.cursus-formation.ch](http://www.cursus-formation.ch)

#### En voiture

Places de stationnement disponibles au **Parking Malley-Lumière, Vaudoise Aréna ou Coop – Prilly Business Parc**. Puis comptez quelques minutes à pied.

#### En bus

Arrêt Flumeaux, Bus 33; Arrêt Florissant, Bus 18;  
Arrêt Perrelet, Bus 17, 18, 19 ou Arrêt Galicien,  
Bus 32, 33

#### En train

Arrêt Prilly-Malley S1, S2, S3, S5



