

Programme du séminaire pratique

Prendre du recul et sortir des pièges du perfectionnisme

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

Adresse

Hôtel Aquatis
Route de Berne 150
CH-1010 Lausanne
www.aquatis-hotel.ch

En voiture: autoroute A9 – sortie n° 10 Lausanne-Vennes, prendre la Route de Berne direction Moudon/Epalinges puis suivre P+R Vennes. L'entrée du parking souterrain se trouve sur votre droite.

En train: depuis la gare CFF de Lausanne, emprunter le passage sous-voie et prendre le métro M2 (direction Croisettes) – arrêt Vennes. Le trajet dure environ 10 minutes.

