

## 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"> <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/workshop

**Hôtel Aquatis**  
Route de Berne 150  
1010 Lausanne  
[www.aquatis-hotel.ch](http://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.

