



## Vaincre le perfectionnisme ... l'attentisme ... dans la vie comme au travail

**Attendez-vous que tout soit parfait pour vous lancer dans quelque chose qui vous tient à cœur ?**

L'attentisme plus connu sous le terme de procrastination est un fonctionnement qui vous empêche de vivre à fond vos projets, vos obligations ... Vous remettez à demain ce que vous pourriez faire dans le moment présent, vous laissez certaines tâches de côtés et attendez le dernier moment pour vous y mettre.

Le perfectionnisme est lui aussi un fonctionnement et vous attendez que tout soit parfait, plus que parfait pour avancer dans la vie. Ce fonctionnement à long terme peut conduire à vivre un attentisme car vous allez laisser des choses urgentes et importantes tant que vous n'aurez pas terminé la tâche sur laquelle vous êtes.

Ce séminaire vous aidera à :

- ➔ Faire le point sur vos souhaits de changement
- ➔ Développer vos motivations, base de l'action
- ➔ Formuler de manière claire et réaliste vos objectifs
- ➔ Définir les moyens à prendre pour une mise en œuvre concrète

Au cours du séminaire conçu comme un mini laboratoire d'introspection vous irez vers:

- Une compréhension plus grande des pièges issus de ce / ces fonctionnement/s
- Le comment et le pourquoi vous vivez l'attentisme
- La redéfinition de vos objectifs et la perception du comment vous pouvez appliquer une nouvelle manière de vivre dans votre quotidien

**N'hésitez pas à prendre contact pour de plus amples informations**

**+41 76 376 35 04**

**[processuscroissance@gmail.com](mailto:processuscroissance@gmail.com)**

**Possibilité de vivre le séminaire en individuel ou en ligne (coaching ciblé)**