

Éviter la sur-qualité et optimiser son temps

Raison d'être de la formation

S'outiller pour bien évaluer le niveau de détail attendu pour une tâche. Allouer stratégiquement son temps de façon à optimiser ses résultats.

Résultats concrets

- Se familiariser avec la loi des rendements décroissants – quand la valeur ajoutée d'une action est inférieure à l'effort déployé
- Reconnaître la réalité hormonale et le plaisir (égoïste) du perfectionnisme
- Reconnaître les 4 approches (manifestations) de la surqualité
- Identifier les occasions de surqualité dans sa vie professionnelle

Formation dynamique

- **Brève discussion d'ouverture** : réflexion sur les impacts du perfectionnisme et des efforts excessifs dans la gestion du temps.
- **Mise en situation** : identifier une tâche où la sur-qualité nuit à l'efficacité et à la productivité.
- **Démonstration** : appliquer la loi des rendements décroissants pour évaluer l'effort versus la valeur ajoutée.

Formation dynamique

- **Pluie d'exemples** : exemples concrets de manifestations de surqualité et leurs conséquences professionnelles.
- **Mission en sous-groupe** : auto-diagnostic des réflexes perfectionnistes et élaboration d'un plan pour ajuster le niveau de détail.
- **Discussion dirigée** : échanges sur les stratégies pour doser ses efforts et éviter les pièges du perfectionnisme.
- **Synthèse finale** : remise d'outils pratiques — fiche d'auto-diagnostic, tableau effort/valeur, grille d'évaluation du détail, aide-mémoire et liste d'alternatives pragmatiques — pour optimiser son temps et ses résultats.

Cette formation est pour vous si

- Vous investissez beaucoup de temps pour peaufiner chaque détail, mais le résultat en vaut-il toujours la peine
- Et si vous appreniez à reconnaître quand la sur-qualité nuit à votre efficacité et à ajuster votre effort pour maximiser vos résultats

disponible en format 2 heures ou ½ journée | présentiel ou virtuel | en formation publique ou en groupe en entreprise | anglais et français



Éviter la sur-qualité et optimiser son temps, c'est apprendre à doser ses efforts et à cibler le juste niveau de détail pour chaque tâche. Grâce à cette formation, les participants développent des réflexes pour reconnaître les pièges du perfectionnisme, utiliser la loi des rendements décroissants comme boussole, et ajuster leur investissement selon l'impact recherché. On y propose des outils simples pour évaluer l'effort à fournir, repérer les situations à risque et prendre des décisions plus stratégiques dans la gestion de son temps.

Contexte