

beperkt perfectionisme je groei?

I.S.M. 

omschrijving

INTRODUCTIE

U streeft altijd topkwaliteit zonder één enkele fout na, u voelt steeds een knagend stemmetje vanbinnen dat het nooit goed genoeg is, u hebt moeite met delegeren, ...

Op zich is er niets mis met de dingen goed willen doen en kwaliteit afleveren. **Als u hier te ver in gaat weegt de inspanning echter niet meer op tegen het resultaat.** U en uw omgeving kunnen hieronder lijden en dan kan het wél fout lopen omdat u uzelf en anderen teveel belast.

Piekeren, concentratieproblemen, prikkelbaarheid, ... het zijn maar enkele stresssymptomen die naar voor kunnen komen door net dat tikkeltje te perfect te willen zijn.

VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING BESTEMD?

Deze vorming richt zich op mensen die meer inzicht willen verwerven in hoe perfectionisme werkt en welke mogelijkheden er zijn om er anders mee om te gaan.

METHODOLOGIE

Er wordt gewerkt met een duidelijke kadering, inzichtoefeningen, groepsdiscussies, vraag en antwoord rondes, en uitwisseling in kleine groepen. Op het eind maakt iedereen een persoonlijk actieplan op waar ze verder mee aan de slag kunnen.

WAT KENT U NA HET VOLGEN VAN DEZE OPLEIDING?

Tijdens deze training krijgt u meer inzicht in perfectionistisch denken en gedrag.

U ontdekt welke invloed perfectionisme op uzelf en uw omgeving kan hebben en hoe u dit zowel kunt vermijden als ermee omgaan.

programma

- Situatieschets: onze samenleving als voedingsbodem
- Wat is een patroon?
- Ontstaan van perfectionisme bij individuen
- Perfectionisme herkennen aan de symptomen
- De effecten van perfectionisme
- Nut en nadeel van perfectionisme
- Tijd voor actie:
 - Bewustwording van belemmerende overtuigingen
 - Inkijk in de subjectiviteit van ervaringen
 - Uw interne werking
 - De impact van stress
 - Activeer uw vrije kind
 - Vergroot uw zelfkennis

docent

Uw lesgever is gecertificeerd OCP-coach. OCP staat voor Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme. De methodiek werd ontwikkeld door Marcel Hendrickx van het Ontwikkelingsinstituut. Zijn boek 'Zeg me dat ik oké ben' is voor velen de doorbraak geweest om komaf te maken met de schadelijke gevolgen van hun perfectionisme.