Perfectionisme ontrafeld: een pad naar authentieke groei

DOELSTELLINGEN

Streef jij altijd naar foutloosheid en leg je jezelf voortdurend hoge eisen op? Je bent niet alleen. Veel mensen ervaren stress, zelfkritiek en uitputting door perfectionisme. Deze opleiding helpt je perfectionisme te herkennen en er constructiever mee om te gaan, zodat je meer rust en voldoening vindt in je werk en leven.

Volgende doelstellingen worden tijdens de opleiding behandeld:

- Je ontdekt wat perfectionisme precies is en welke impact het heeft op je denken, gedrag en functioneren.
- Je leert hoe je hardnekkige en belemmerende overtuigingen kunt herkennen én doorbreken.
- Je krijgt praktische handvatten om met meer mildheid naar jezelf te kijken en veerkrachtiger om te gaan met fouten en verwachtingen.

SAMENVATTING

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Type opleiding:

Klassikale opleiding

Prijs:

- Lid: € 575.00
- Niet-lid: € 675.00
- Partner BZB: € 575.00
- Incompany: op maat, prijzen op aanvraag

DOELGROEP

De opleiding kan gevolgd worden door verschillende doelgroepen:

- medewerkers die streven naar hoge standaarden en moeite hebben met het accepteren van fouten;
- professionals en werknemers die in een werkomgeving werken waar hoge prestatieniveaus worden verwacht, zoals in competitieve sectoren of creatieve beroepen;
- managers kunnen baat hebben bij het begrijpen van de impact van perfectionisme op henzelf en hun teams, en hoe ze een ondersteunende omgeving kunnen creëren;
- iedereen die geïnteresseerd is in persoonlijke groei en welzijn en die willen leren hoe ze een gezonder evenwicht kunnen vinden tussen streven naar uitmuntendheid en zelfacceptatie.

VEREISTE VOORKENNIS

Personal development opleiding: deze opleiding vereist geen specifieke voorkennis.

PROGRAMMA

INHOUD

- Inleiding tot perfectionisme
  - Definitie van perfectionisme
  - Meer dan alleen maar te hoge eisen stellen
- Effecten van perfectionisme
  - Stress en mentale druk
  - Interpersoonlijke moeilijkheden en spanningen
  - Gebrek aan persoonlijke voldoening
  - Energie- en tijdsverlies
- Cognitieve overtuigingen en belemmeringen
  - Identificeren van diepgewortelde overtuigingen
  - Begrijpen van belemmerende gedachtepatronen
- Perfectionisme en comfortzone
  - Relatie tussen perfectionisme en persoonlijke groei
  - Uitdagingen en groeikansen
- Perspectief: Is perfectionisme altijd negatief?
  - Het balanceren van streven naar uitmuntendheid en realistische verwachtingen
- Fouten maken versus falen
  - Het belang van leren uit fouten
  - Omgaan met mislukking en doorzettingsvermogen
  - Neen zeggen
- Mijn rol in de organisatie en het team
  - Verbinding met eigen capaciteiten en waarden
  - Afstemming met de organisatiedoelen
- Overgang van perfectionisme naar effectief werken
  - Het eigenwaardepatroon bevragen en in zichzelf geloven
  - Durven en kunnen loslaten om tot een bevredigende nieuwe werkwijze te komen
  - Een kader en doelen vaststellen om de energie en tijd die aan het werk besteed wordt te monitoren en geleidelijk innerlijke vrede te bereiken
  - Een mindset van vooruitgang en groei cultiveren: zowel leren accepteren als het recht op fouten, die beide bijdragen aan persoonlijke groei
  - Zich bevrijden van het perfectionismemodel in samenwerking met anderen
- Op een assertieve manier "nee" zeggen
  - Wat weerhoudt mij ervan om grenzen te stellen en "nee" te zeggen tegen mijn collega's en mijn leidinggevenden?
  - Hoe durf ik op een constructieve manier te weigeren zonder de andere persoon te kwetsen? (oefeningen)
- Persoonlijk actieplan

PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Duurtijd:** 1 lesdag (6 lesuren)
- **Uren:** 09:00 tot 17:00
- **Plaats**: Febelfin Academy - Phoenix building, Koning Albert II-laan 19, 1210 Brussel

METHODOLOGIE

Een **'Klassikale opleiding'** volg je in groep. Je bent samen met de andere deelnemers en de docent aanwezig op een afgesproken tijdstip in hetzelfde leslokaal. Er is mogelijkheid tot interactie en feedback, zowel van de deelnemers naar de docent toe als omgekeerd. Het lesmateriaal bestaat als basis uit een presentatie via het MyFA leerplatform , aangevuld met diversen zoals (digitale syllabus, presentatie, audiovisuele fragmenten, …).

Opleidingsmateriaal: PowerPoint presentatie