



OPEN TRAINING

OMGAAN MET PERFECTIONISME

VAN PERFECTIONIST TOT REALIST

Perfectionisme is een 'doorgeslagen' vorm van het streven naar kwaliteit. Dus in de basis is er niets mis mee, maar als je teveel van het goede wil, dan wordt perfectionisme een last. Voor jezelf en wellicht ook voor je omgeving.



VAN PERFECTIONIST TOT REALIST

Een gezonde mate van perfectionisme heeft dus heel veel positieve kanten. Het drijft je om je best te doen, om goede resultaten te behalen en om jezelf steeds te blijven ontwikkelen. Dat geeft plezier en voldoening.

Maar als je doorslaat in je kwaliteitsdenken, komt de perfectionist in jou naar boven. Die zorgt vaak voor een hoge werkdruk, stress en leidt soms tot faalangst en uitstelgedrag. Het ontstaat meestal uit het gevoel niet goed genoeg te zijn, wat vaak het gevolg is van 'druk van anderen' die je zelf hebt overgenomen.

ZO WORD IK MINDER PERFECTIONISTISCH

Hoe mooi zou het zijn als je je niet meer laat leiden door je eigen hooggespannen verwachtingen! Wees minder streng voor jezelf en gun jezelf dat 'goed goed genoeg is'. Het mag écht een tandje minder!

VOOR WIE?

De training Omgaan met perfectionisme is voor iedereen die voor een 10 (of minimaal een 9,9) gaat. Die geen genoegen neemt met minder, omdat dat als falen wordt ervaren. Voor jou als je je onzekerheid probeert te verbergen met uitmuntende prestaties. En als je buitensporig veel tijd besteedt aan de kwaliteit van je werk. Ben jij –bij wijze van spreken- die boekhouder die dagenlang zoekt naar een kasverschil van 1 cent in de boekhouding van 3 miljoen? Dan is deze training écht iets voor jou.



INTAKE

We inventariseren vooraf je motivatie, leerwensen en verwachtingen. Dat doen we schriftelijk. De trainer gebruikt deze input om focus in het programma aan te brengen.

Als we naar aanleiding van de intake vragen hebben, dan nemen we contact met je op.

Heb je zelf vooraf nog vragen? Bel of mail ons gerust.

INHOUD

- Progressie versus perfectie.
- Bewust genieten van successen en talenten.
- Zelfacceptatie en eigenwaarde.
- Het 'alles-of-niets' principe: een tandje minder.
- Het nut van fouten maken.
- Mildheid als antwoord op strengheid.

TRAINEN VOLGENS ORAKI

Wij geloven er sterk in dat iedereen meer kan dan hij of zij zelf denkt. We helpen jou om veilig uit je comfortzone te stappen. Dat doen we praktisch, persoonlijk, resultaatgericht en met een hoog doe-gehalte. Je krijgt veel ruimte om jouw praktijksituaties in te brengen en je eigen keuzes te maken (eigenaarschap). Wij trainen volgens het leerprincipe 10-20-70. Onze programma's zijn veelzijdig en inspirerend. Want leren mag best leuk zijn. Toch?



TRAININGSDUUR EN DEELNEMERS

De training bestaat uit 2 halve dagen met tussenliggende praktijkperiode.

Min. / max. aantal deelnemers: 4 - 10

AANPAK

Een gevarieerde training met zelfonderzoek en veel ervaringsoefeningen, waarbij je je eigen casussen inbrengt. Dus jij en jouw stijl van perfectionisme staan centraal. Je wordt tijdens de training uitgedaagd uit je comfortzone te stappen en zo te ervaren dat het niet zo erg is als het niet perfect is. Er is ruimte voor het uitwisselen van ervaringen met andere deelnemers, want daarvan kun je leren en geïnspireerd raken.

NA DE TRAINING

- Ben je meer realistisch: je kiest voor vooruitgang in plaats van de utopie van perfectie.
- Accepteer je jezelf, inclusief je talenten en minder sterke punten.
- Kun je het 'alles of niets'-principe loslaten.
- Gun je jezelf de ruimte om fouten te maken.
- Heb je minder stress en tijd over (van een 7 een 10 maken kost veel tijd en energie).
- Heb je meer eigenwaarde.

EN HEB JE DEZE COMPETENTIES ONTWIKKELD

- Zelfvertrouwen
- Resultaatgerichtheid

INVESTERING

De training: €400
Locatie en catering: €70
TOTAAL (excl. btw): €470

DATA

Zie <https://oraki.nl/perfectionisme>

LOCATIE

De training wordt gegeven in de regio Amersfoort.
De exacte locatie wordt ± 1 maand vóór de startdatum bepaald en met de deelnemers gecommuniceerd.



ORAKI TRAINING & COACHING

Eemnesserweg 63A
3743 AE Baarn

035 - 626 74 84

info@oraki.nl

www.oraki.nl

OPTIE BIJ DEZE TRAINING

- Coachingspakket (1-op-1 doorontwikkelen met je coach)

In-company maatwerk mogelijk

