

Perfectionisme: hoe raak ik er vanaf?

Burn-out

Stress

Werkbelasting

Psychosociale risico's

CODE PRODUIT

V0304

Thématique

Perfectionisme en de invloed ervan op de mentale gezondheid.

Objectifs

- Perfectionisme definiëren en begrijpen: context, tekenen en gevolgen.
- Zich bewust worden van de mechanismen van perfectionistisch zijn en de gevolgen ervan op de eigen persoon, het eigen werk en de omgeving.
- Mogelijke denk- en actiepistes uitstippelen (kleine persoonlijke uitdagingen) op zoek naar efficiëntie: efficiënt zijn zonder jezelf te verliezen.
- Professionele en persoonlijke uitputting voorkomen door concrete en aangepaste actiepistes te ontdekken.

Programme

Duur : De opleiding wordt op 1 dag of 2 x ½ dagen met een interval van 1 tot 2 weken gegeven om het geleerde in de praktijk om te zetten, tijd te hebben tussen de sessies en ervaringen uit te wisselen.

Inhoud van de opleiding:

BEGRIJPEN

Prestaties, Uitmuntendheid, Perfectionisme...

- Over de cultuur van uitmuntendheid...
- Definitie van perfectionisme: hyperperfectionisme, hypercontrole, acuut perfectionisme.
- De effecten van perfectionisme bestuderen: burn-out, hyperactiviteit, uitstelgedrag, bedriegerssyndroom.

Perfectionisme & ik.

- Beoordelen: Ik beoordeel mijn mate van perfectionisme (op het werk, persoonlijk, in mijn gezin, tegenover mezelf) via een vragenlijst.
- Analyseren:
 - Waar komt mijn perfectionisme vandaan? Hoe begon het, mijn geremdheid, mijn loyaliteit, de blik van de anderen en schrik om beoordeeld te worden en verzwarende omstandigheden.
 - Hoe komt mijn perfectionisme tot uiting? Op welk gedrag, gedachten, overtuigingen is mijn perfectionisme gefocust? (Lijst «Ik moet-Het moet»).
 - De impact van mijn perfectionisme op mezelf, mijn collega's/medewerkers? Wat zijn de gevolgen om een perfectionistische directe verantwoordelijke/collega te hebben op het engagement, de motivatie...? Voordelen en gevaren.

HANDELEN

Uit die onmogelijke zoektocht naar perfectie treden.

- Hoe het voortdurende nadenken stopzetten? Ik verlicht mijn mentale belasting: mentale belasting en gepieker, loslaten en behoefte aan controle, selectief denken, strategieën om te stoppen met denken.
- Kan ik de druk die ik mezelf opleg verlagen? Ik sluit een verbond met mijn innerlijke rechter: oordeel en verhouding tot verdienste, verhouding tot mislukking en mijn conditioneringen.
- Waar heb ik echt zin in? Ik identificeer mijn behoeften: tevredenheid en frustratie, mijn emoties verdriet en woede, mijn wensen en mijn behoeften.
- Heb ik het recht om minder te doen? Ik geef mezelf de toestemming om te veranderen: uit het keurslijf breken, je meningen, waarden en overtuigingen, zelfbeeld en ideaalbeeld laten voor wat ze zijn, verantwoordelijk en niet schuldig.
- Ga ik de kracht hebben om te veranderen? Ik investeer in mijn potentieel: scherpzinnigheid, handelen waar ik impact heb, mijn energievoorraad, mijn motivatie.

Mijn actieplan - waarmee beginnen?

- Flow, in plaats van perfectionisme (optimalisme).
- Het goede moment kiezen: urgentiegevoel, uitstelgedrag, verzwakking vermijden, mijn prioriteit(en), mijn evenwichtige doelstellingen.
- Zorgen dat valkuilen vermeden worden.
- Zichzelf de tijd geven: Techniek van de kleine pasjes.
- Hulpmiddelen en modellen.
- De eigen successen valideren en ervan genieten.

Méthode

Onze opleidingen zijn opgebouwd rond een evenwichtige mix van theorie en praktijk. Zo zorgt One SRL voor een hoge interactiegraad, zodat de materie vlotter door de deelnemers kan geïntegreerd worden. Daartoe worden verscheidene educatieve technieken ingezet (bv. rollenspelen, individuele en collectieve denksessies, oefeningen, enz.).

Wij vinden het essentieel om een gemeenschappelijke taal te creëren en te gebruiken en een pedagogische aanpak te hanteren die geschikt is voor het doelpubliek van elke

opleiding.

Onze benadering is hoofdzakelijk participatief en deductief. Wij vertrekken van ervaring, individuele en collectieve denkoefeningen, vragen en problemen van de deelnemers, zodat zij de kernboodschappen kunnen begrijpen en integreren in hun eigen realiteit.

Wij baseren onze opleiding op:

- Een presentatie met theorie en concepten.
- Individuele en collectieve reflectie op basis van de concepten en elementen die de trainer aanbrengt.
- Interactieve aanpak: commentaar uitwisselen en ingaan op ideeën.
- Activiteiten en praktijkoefeningen in groepjes.
- Concrete voorbeelden, afkomstig van reële situaties die deelnemers meemaken.
- Rollenspelen en waarnemingsoefeningen.
- Een individueel actieplan om zich de inhoud eigen te maken.

De keuze van interactie-bevorderende oefeningen gebeurt in functie van de duur van de module, de omvang van de groep en de interventievoorwaarden (ter plaatse/op afstand).

Zo komen verschillende leermethoden aan bod: van experimenteren tot waarnemen via meer conceptuele aspecten maar ook concrete elementen, momenten om te assimileren en momenten om te participeren...

Tegelijk is het essentieel om de instrumenten en regels te kennen die gelden binnen de organisatie om ze te kunnen overnemen en de informatie in een breder kader te kunnen plaatsen, in de globale context van de organisatie.

- Didactische ondersteuning: de deelnemers krijgen toegang tot al het opleidingsmateriaal dat de trainer gebruikte in elektronisch formaat.
- Trainers: onze trainers zijn zeer ervaren in het domein van mentale gezondheid en beroeps- en privéomgeving. Naast hun pedagogische kwaliteiten zijn ze allemaal klinisch psycholoog gespecialiseerd in de begeleiding van mensen die het moeilijk hebben of bij hun persoonlijke ontwikkeling.

Public

Elke werknemer die te kampen heeft met perfectionisme.