INCLUSIE IN-ZICHT sig-net.be

"Geboeid door perfectionisme"

Type vorming	Workshop
Code	160
Wanneer	29/11/2024
Uur	09:30 tot 16:30
Waar	Sig Gijzegem
Prijs	€ 207,00 - € 166,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	19/11/2024
Aantal uren vorming	6,00 uur

Extra info

Trefwoorden

Perfectionisme - balans - stress

Inhoud

Gelukkig lopen er heel wat mensen rond met een sterke drive om wat ze doen zo perfect mogelijk af te leveren. Ze leggen de lat heel hoog voor zichzelf en/of voor anderen, streven topkwaliteit na en verleggen grenzen.

Soms slaat dit perfectionisme vanuit een energiegevende gedrevenheid om in iets anders. Wanneer je namelijk vanbinnen steeds een knagend stemmetje voelt dat zegt dat het nooit goed genoeg is, wanneer de inspanning die je hiervoor moet leveren niet meer opweegt tegen het resultaat, dan kan de betrokkene zelf, de omgeving, het werk, enz. eronder gaan lijden.

De balans zit niet meer goed, maar we slagen er niet in om ze aan te passen als het nodig is. “Geboeid door perfectionisme” dus.

Tijdens deze workshop bieden we antwoord op drie vragen in verband met perfectionisme, namelijk:
1. Wat is het?
2. Hoe ontstaat het?
3. Geraak ik er weer vanaf, en hoe?

Door wie?

Erna Claes

Dr. in de psychologie - expert trainer - grondlegger van “Geboeid door perfectionisme” ® - een onderbouwd programma vanuit cognitieve gedragstherapie (m.i.v. ACT), positieve psychologie, oplossingsgericht denken en neurobiologie. Meer info www.ernaclaes.be

Voor wie?

Deze workshop richt zich op professionelen die *persoonlijk* met perfectionisme te maken hebben, meer inzicht willen verwerven in hoe hun *eigen* perfectionistisch denken en gedrag in elkaar zit en welke mogelijkheden er zijn om er anders mee om te gaan.

Over wie?

N.v.t.

Praktisch

Documentatie, broodjeslunch en koffiepauzes inbegrepen.

Maximum 14 deelnemers

Aanvraag KMO thema: Personeelsmanagement

KMO-PORTEFEUILLE
ERKEND DIENSTVERLENER

Sig-bib

Op zoek naar meer achtergrondinformatie? Neem een kijkje in de catalogus van de Sig-bib. Spring gerust binnen tijdens de openingsuren (elke werkdag van 9 tot 12 uur, behalve op woensdag). Uitlenen is gratis.