

Perfectionisme

welkom !

1

Team

- Chrisse, Ilse, Marleen, Sven, Yasmina,
- Wim en Marcel
- 130 perfectionismecoaches



2



3

Perfectionisme

Ontstaat vanuit een diepe angst om niet aanvaard of oké gevonden te worden zoals je bent.

⇒ ik MOET zorgen dat anderen mij OK vinden, want ik kan dat zelf niet meer

= Bevestigingsdrang



4

Perfectionisme

= uit evenwicht zijn

- denken en voelen
- ratio en intuïtie
- rechter- en linker hersenhelft



5

Perfectionisme houdt zichzelf in stand via:

MOETEN !!!!!

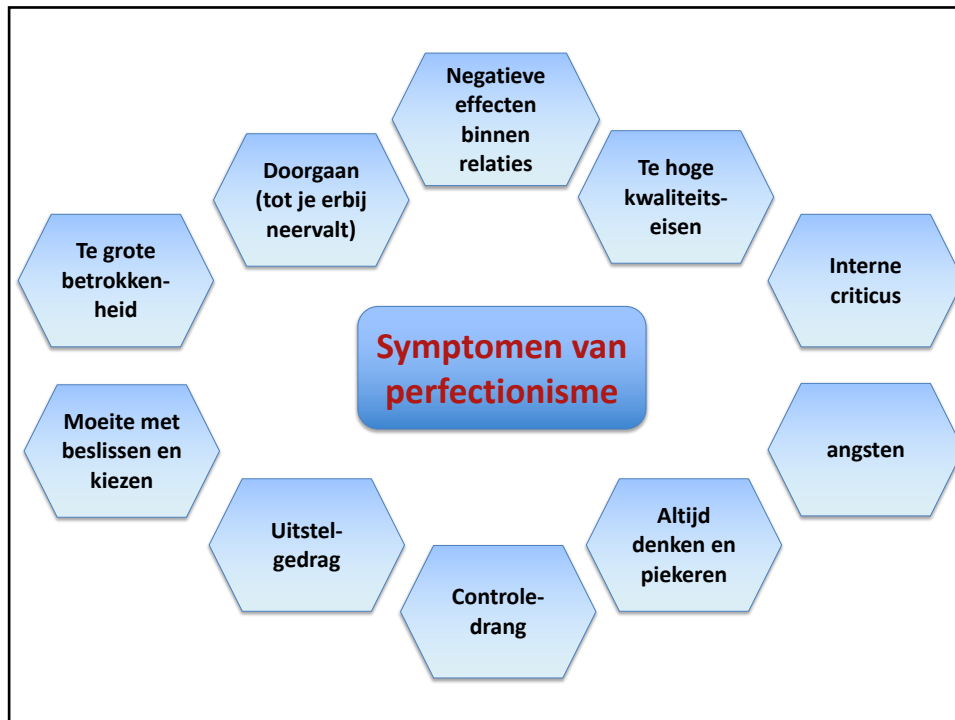
En/of

Schuldgevoelens

Aansturing vanuit het onderbewuste

© copyright - het Ontwikkelingsinstituut

6



7



8



9



10



Angsten

11



Denken en Piekeren

12



13



14



Moeite met kiezen en beslissen

15

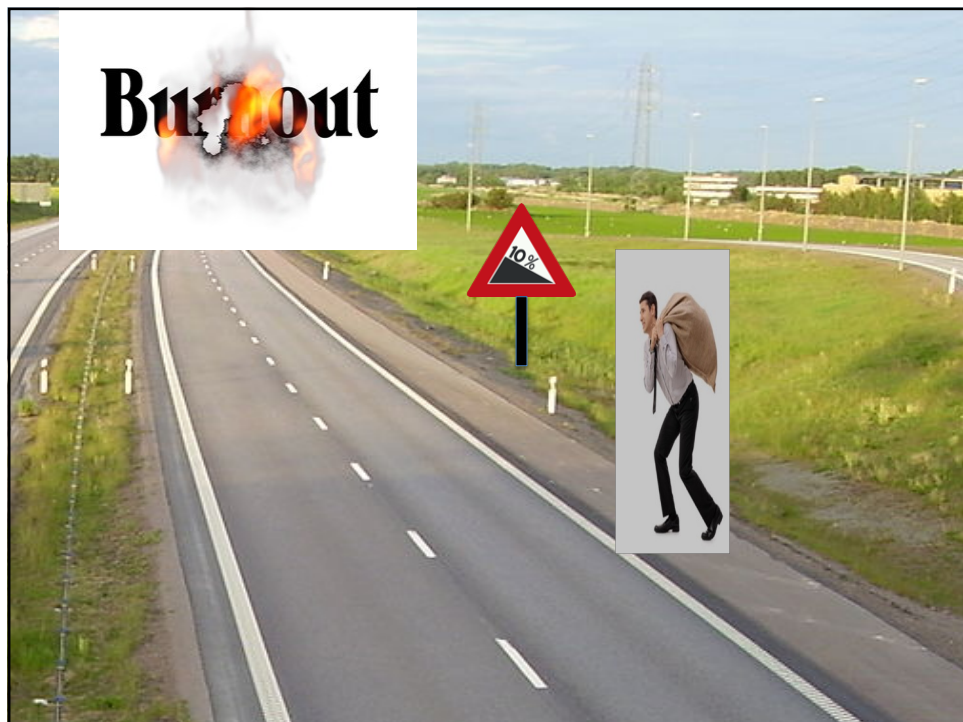


Te groot verantwoordelijkheidsgevoel

16



17



18



19

Perfectionisme – effect op de gezondheid

- **Lichamelijke effecten door de stress die het patroon geeft – psychosomatische klachten**
 - Hoofdpijn, migraine, maagaandoeningen
 - Spierpijnen, spierverkramping, rugproblemen
 - Huidziekten zoals psoriasis
 - Darmziekten, nierproblemen
 - Effecten op immuun- hormonaal- voortplantingssysteem, ...
 - Burn-out, C.v.s., depressie, fibromyalgie
 - Hartproblemen

© copyright - het Ontwikkelingsinstituut

20

Perfectionisme – effect op veerkracht

Kenmerken Veerkracht	Gedrag vanuit perfectionisme
Zelfvertrouwen	Angst om niet oké gevonden te worden

© copyright - het Ontwikkelingsinstituut

22

Perfectionisme – effect op veerkracht

Kenmerken Veerkracht	Gedrag vanuit perfectionisme
Zelfvertrouwen	Angst om niet oké gevonden te worden
Flexibiliteit	Nood aan controle

© copyright - het Ontwikkelingsinstituut

23

Perfectionisme – effect op veerkracht

Kenmerken Veerkracht	Gedrag vanuit perfectionisme
Zelfvertrouwen	Angst om niet oké gevonden te worden
Flexibiliteit	Nood aan controle
Zelfzorg • Beweging • Voeding en drank • Ontspanning	Zelfverwaarlozing • Ofwel te veel sporten, ofwel helemaal niet • Overdreven eten, snoepen en drinken

© copyright - het Ontwikkelingsinstituut

24

Perfectionisme – effect op veerkracht

Kenmerken Veerkracht	Gedrag vanuit perfectionisme
Zelfvertrouwen	Angst om niet oké gevonden te worden
Flexibiliteit	Nood aan controle
Zelfzorg • Beweging • Voeding en drank • Ontspanning	Zelfverwaarlozing • Ofwel te veel sporten, ofwel helemaal niet • Overdreven eten, snoepen en drinken
Kunnen loslaten	Nood aan controle

© copyright - het Ontwikkelingsinstituut

25

Perfectionisme – effect op veerkracht

Kenmerken Veerkracht	Gedrag vanuit perfectionisme
Zelfvertrouwen	Angst om niet oké gevonden te worden
Flexibiliteit	Nood aan controle
Zelfzorg • Beweging • Voeding en drank • Ontspanning	Zelfverwaarlozing • Ofwel te veel sporten, ofwel helemaal niet • Overdreven eten, snoepen en drinken
Kunnen loslaten	Nood aan controle
Kunnen begrenzen	Doorgaan (tot in burn-out)

© copyright - het Ontwikkelingsinstituut

26

Perfectionisme – effect op veerkracht

Kenmerken Veerkracht	Gedrag vanuit perfectionisme
Zelfvertrouwen	Angst om niet oké gevonden te worden
Flexibiliteit	Nood aan controle
Zelfzorg • Beweging • Voeding en drank • Ontspanning	Zelfverwaarlozing • Ofwel te veel sporten, ofwel helemaal niet • Overdreven eten, snoepen en drinken
Kunnen loslaten	Nood aan controle
Kunnen begrenzen	Doorgaan (tot in burn-out)
Aandacht voor me-time	Vooraf aandacht voor anderen Me-time “mag niet”

© copyright - het Ontwikkelingsinstituut

27

Onze missie:

Mensen ondersteunen om in hun authenticiteit te komen, zodat ze van daaruit een bijdrage kunnen leveren aan het groter geheel waar ze deel van uitmaken.

Mensen helpen zich te bevrijden van hun perfectionisme, zodat ze dit ook niet meer hoeven door te geven aan hun kinderen en hun omgeving

Aanbod

- Voor u:
 - U kan terecht bij 130 perfectionismecoaches
 - www.bevrijd jezelf.be
 - Interesse in de opleiding tot perfectionismecoach
 - www.hetontwikkelingsinstituut.be
- Voor uw bedrijf of organisatie:
 - Programma's op maat
 - marcel@hetontwikkelingsinstituut.be

Werken aan perfectionisme

is bezig zijn met preventie

Het gaat altijd om maatwerk

© copyright - het Ontwikkelingsinstituut

30



31