

Perfectionisme

welkom !

Team

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



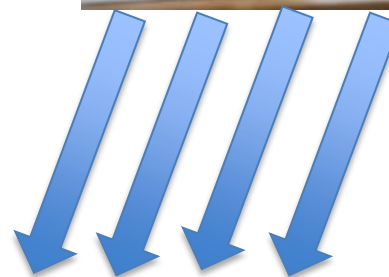


Permanente stress

Uitputting

Verkrampt leven

Zelfverwaarlozing



Psychosomatische klachten



Burnout

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

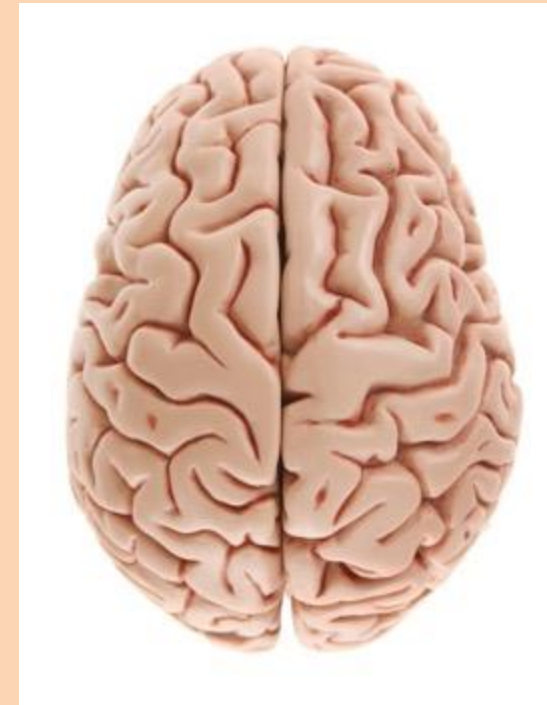
= Bevestigingsdrang



Perfectionisme

= uit evenwicht zijn

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



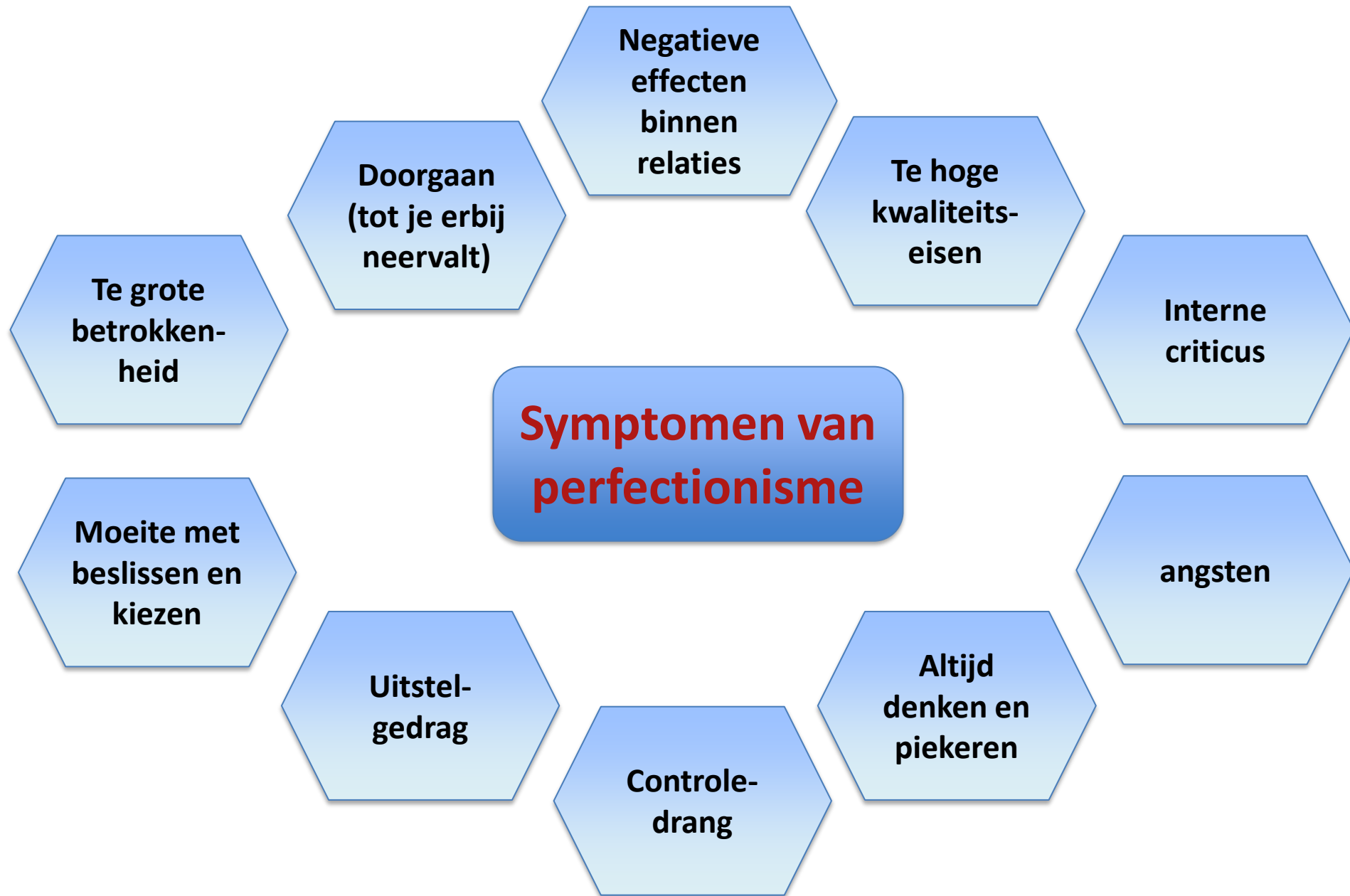
Perfectionisme houdt zichzelf in stand via:

MOETEN !!!!!

En/of

Schuldgevoelens

Aansturing vanuit het onderbewuste



**Negatieve effecten binnen
relaties**



**Te hoge kwaliteitseisen voor zichzelf
(en soms voor anderen)**



Mismatchen



Angsten



Denken en Piekeren

Controle !





**Uitstelgedrag
of**

Alles direct moeten doen



Moeite met kiezen en beslissen

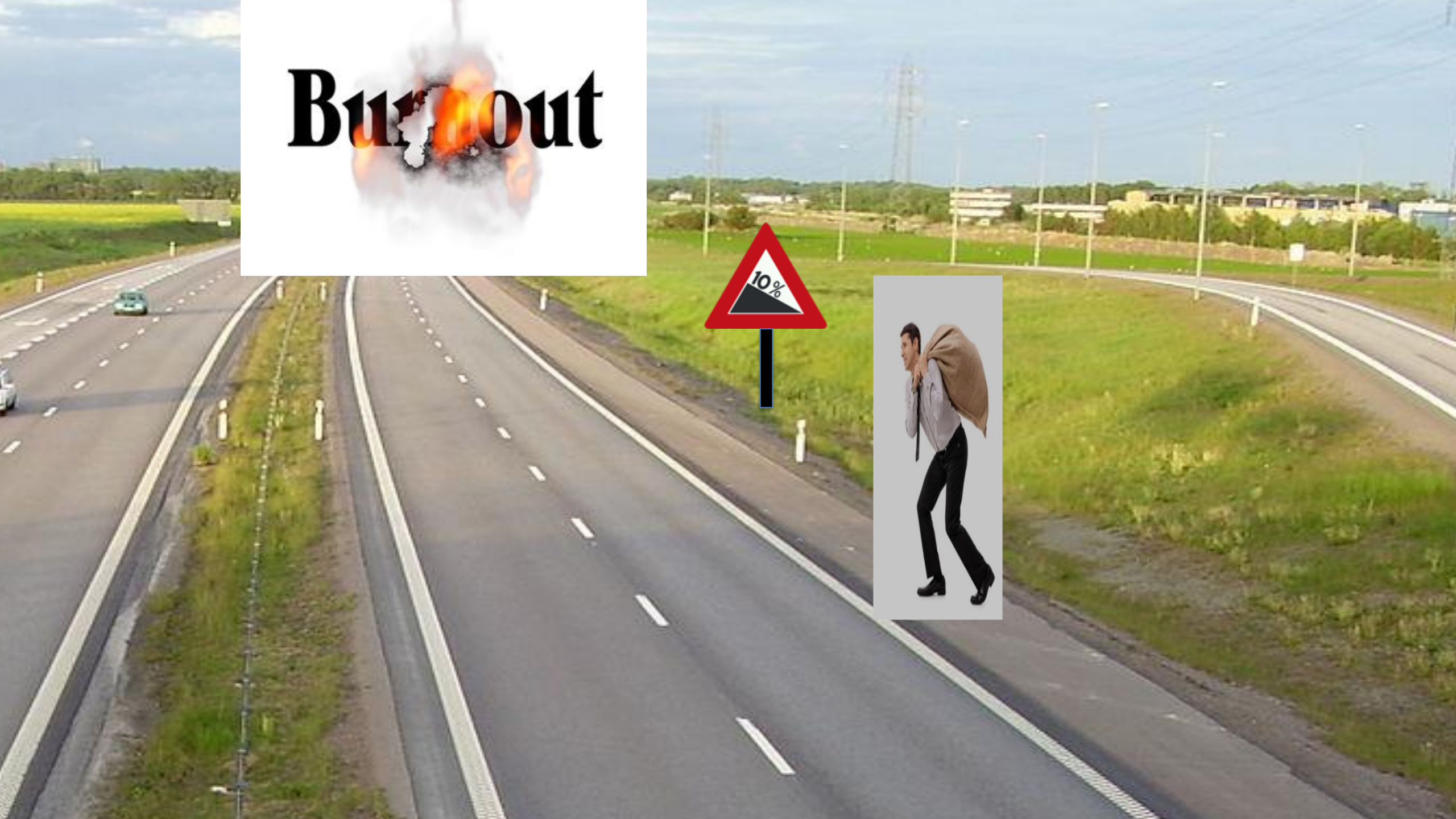


Te groot verantwoordelijkheidsgevoel



Doorgaan – nooit opgeven

Burnout





**Is er dan niets positief aan
perfectionisme ?**

Perfectionisme – effect op de gezondheid

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

Perfectionisme – effect op veerkracht

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

Perfectionisme – effect op veerkracht

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

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

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

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)

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	Vooral aandacht voor anderen Me-time “mag niet”

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

Werken aan perfectionisme is bezig zijn
met

preventie voor burn-out e.a.

en met verhogen van het welzijn

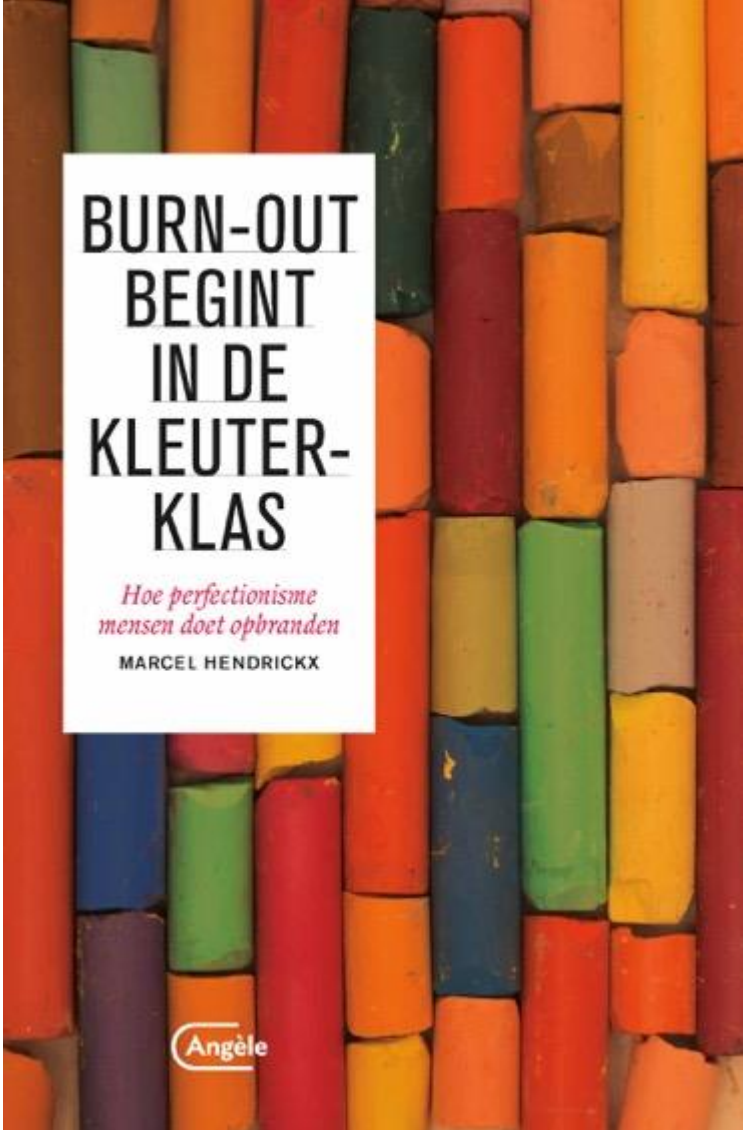


Zeg me dat ik oké ben

Over perfectionisme
en bevestigingsdrang

MARCEL HENDRICKX

Angèle



BURN-OUT BEGINT IN DE KLEUTER- KLAS

*Hoe perfectionisme
mensen doet opbranden*

MARCEL HENDRICKX

Angèle

Perfectionisme

welkom !

Team

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



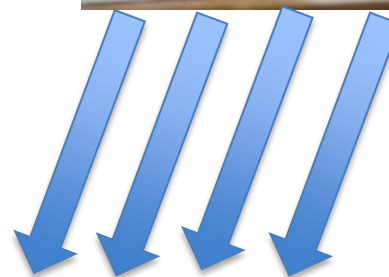


Permanente stress

Uitputting

Verkrampt leven

Zelfverwaarlozing



Psychosomatische klachten



Burnout



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

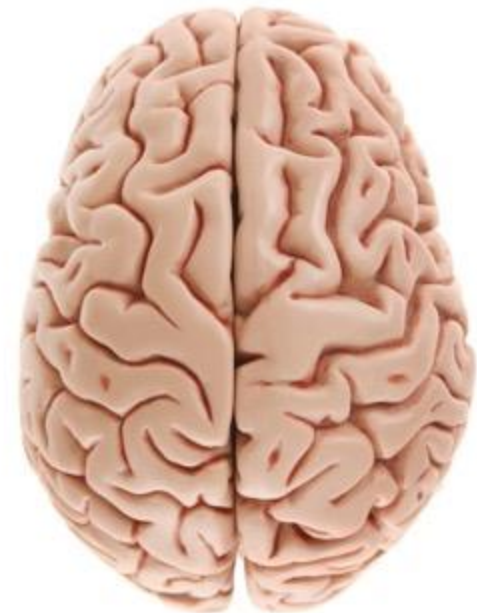
= Bevestigingsdrang



Perfectionisme

= uit evenwicht zijn

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



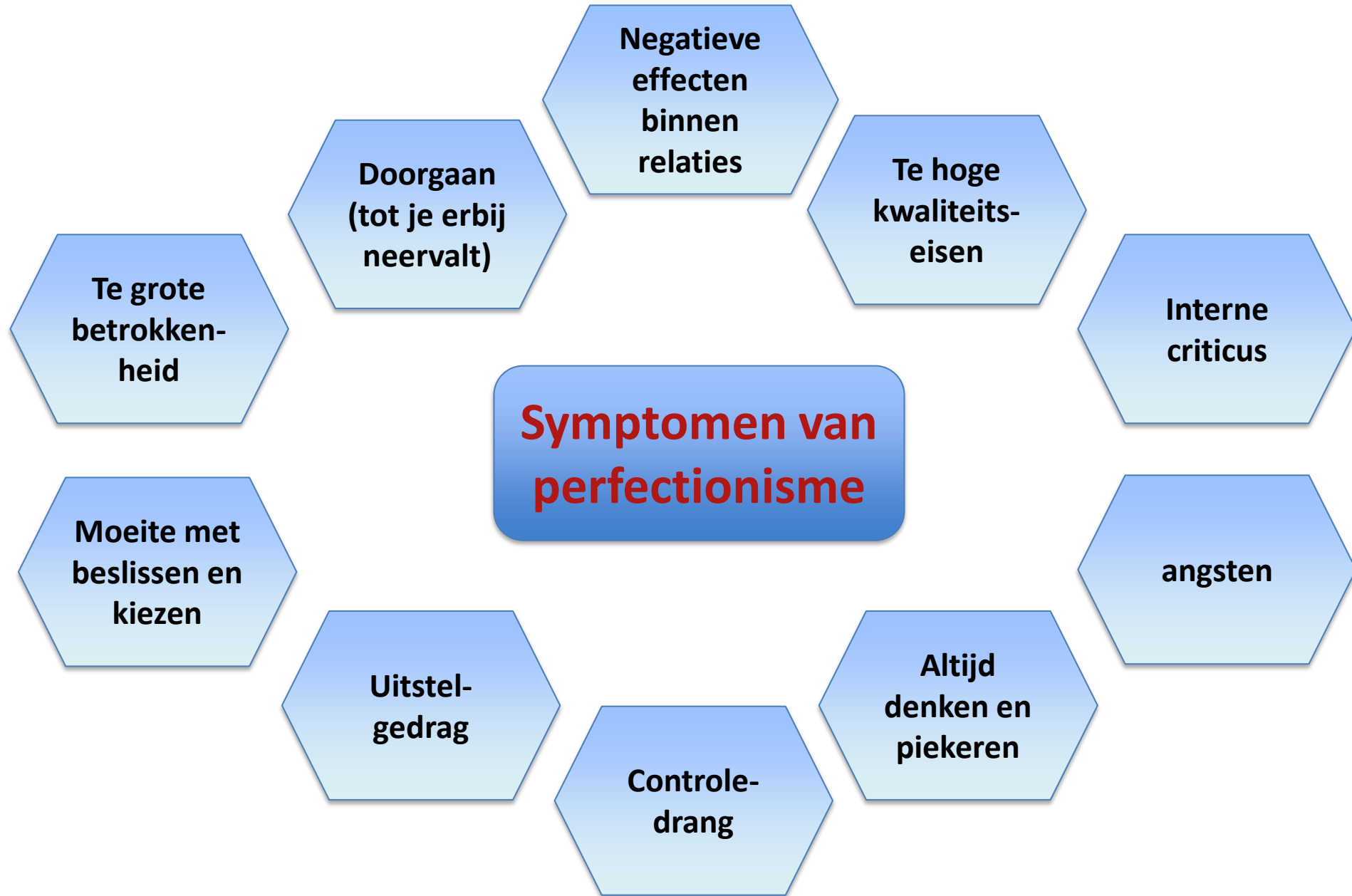
Perfectionisme houdt zichzelf in stand via:

MOETEN !!!!!

En/of

Schuldgevoelens

Aansturing vanuit het onderbewuste



**Negatieve effecten binnen
relaties**



**Te hoge kwaliteitseisen voor zichzelf
(en soms voor anderen)**

Mismatchen





Angsten



Denken en Piekeren

Controle !





**Uitstelgedrag
of**

Alles direct moeten doen



Moeite met kiezen en beslissen

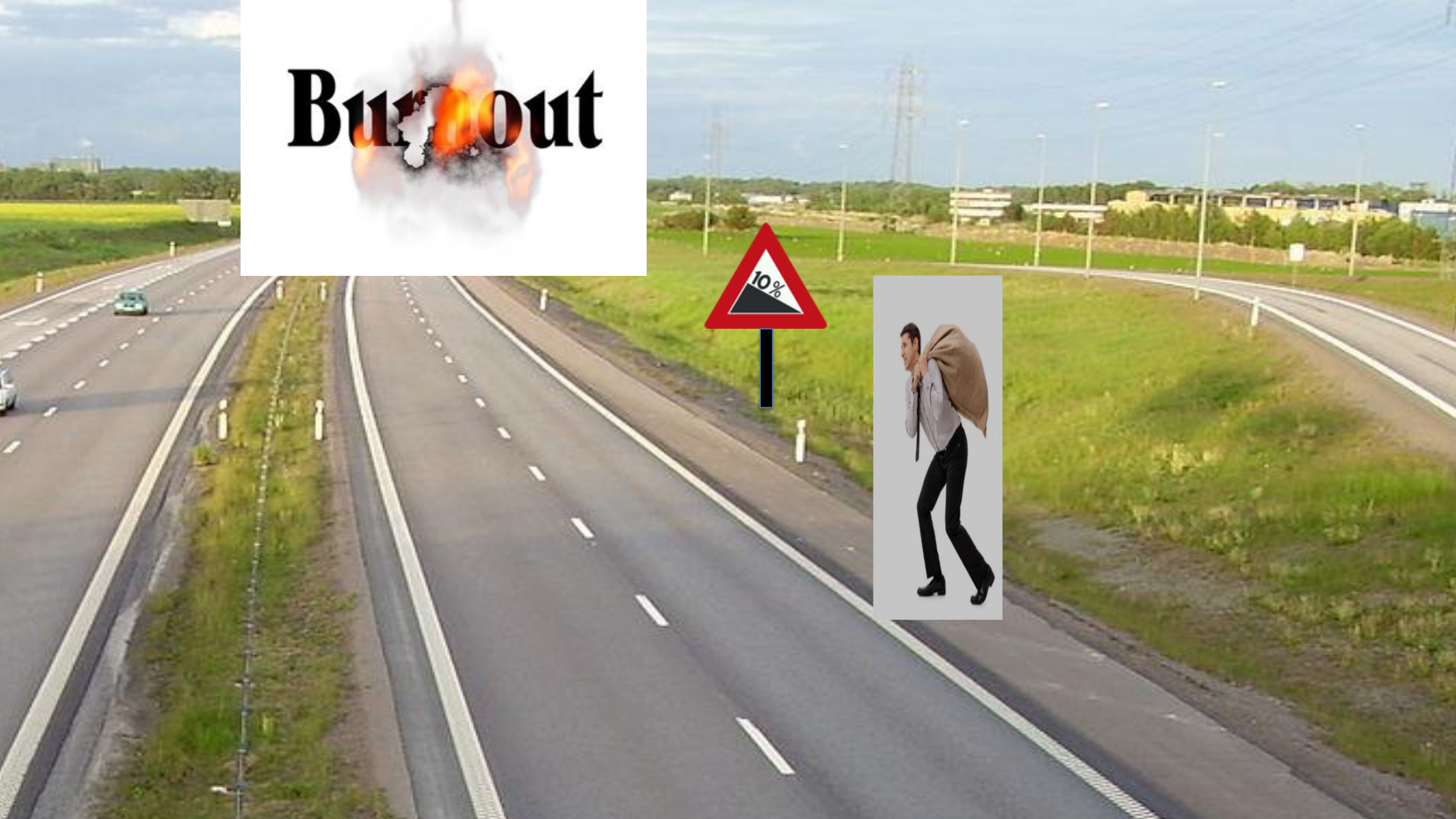


Te groot verantwoordelijkheidsgevoel



Doorgaan – nooit opgeven

Burnout





**Is er dan niets positief aan
perfectionisme ?**

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

Perfectionisme – effect op veerkracht

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

Perfectionisme – effect op veerkracht

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

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

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

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)

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	Vooral aandacht voor anderen Me-time “mag niet”

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

Werken aan perfectionisme is bezig zijn
met

preventie voor burn-out e.a.

en met verhogen van het welzijn

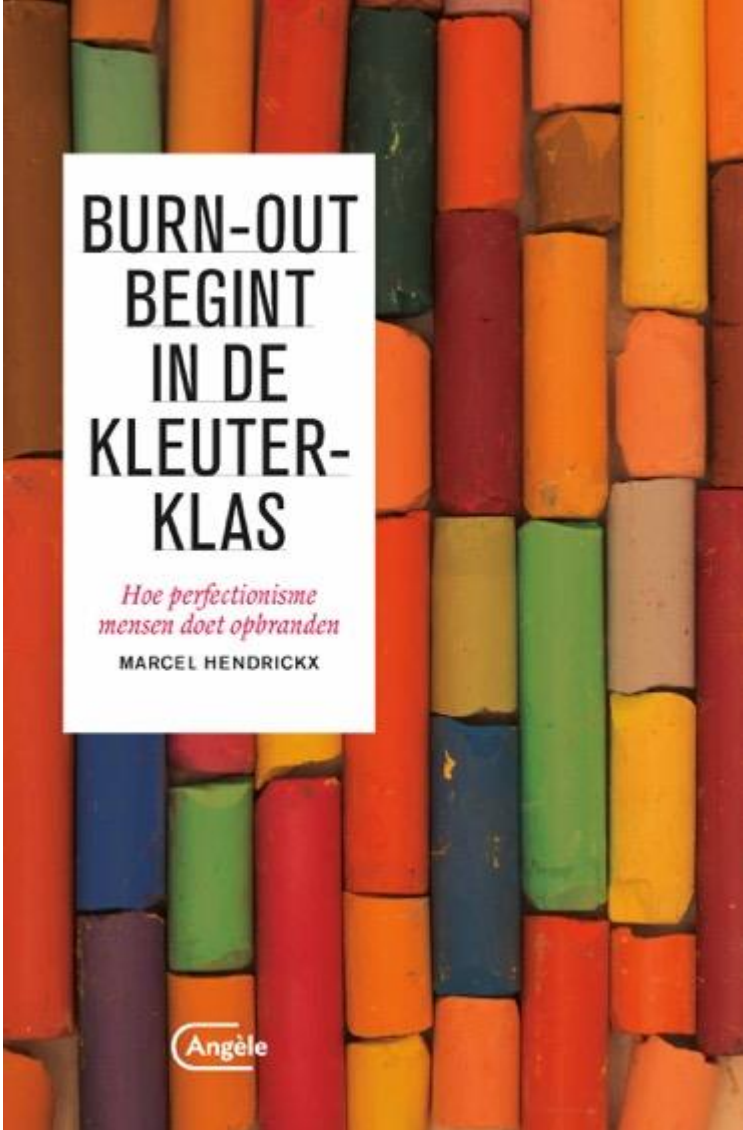


Zeg me dat ik oké ben

Over perfectionisme
en bevestigingsdrang

MARCEL HENDRICKX

Angèle



BURN-OUT BEGINT IN DE KLEUTER- KLAS

*Hoe perfectionisme
mensen doet opbranden*

MARCEL HENDRICKX

Angèle