



hetontwikkelingsinstituut.be

Specialisatieopleiding:

Perfectionismecoach

Najaar 2019

Voorjaar 2020

Beste,

Je bent al actief bezig met het begeleiden van mensen en je hebt daar jouw kader en manier voor gevonden. Je bent therapeut, coach, hulpverlener, leerlingenbegeleider, arts of..

Je hebt een basisopleiding gevolgd die je in staat stelt om met mensen te werken op een coachende manier. Dit betekent dat je je eigen wereldmodel opzij kunt zetten en je kan focussen op de cliënt. Je kan een proces begeleiden en voortgang boeken door het structureren van wat er leeft bij de cliënt en van wat er gebeurt in een gesprek. Idealiter ben je gewoon om te werken met het onbewuste en zo niet dan sta je open om dit te leren en dit als een waardevolle competentie toe te voegen.

We zijn fier dat we de specialisatieopleiding rond het coachen van perfectionisme kunnen aanbieden. We willen op die manier een aantal coaches vormen die het als taak zien mensen met dit belemmerende patroon te helpen zich te bevrijden.

Het is onze wens om na de training met een aantal of alle deelnemers verder te werken. Tal van ideeën liggen te rijpen. Gaande van regelmatige intervisies tot het als groep naar buiten treden om bewustwording te gaan creëren bij artsen, bedrijven, mutualiteiten, verenigingen, etc. Dit patroon is zo sterk verspreid en er is zoveel werk te doen

In deze specialisatietraining neem ik de leiding. Als hoofdtrainer zal ik verantwoordelijk zijn om de groep deelnemers doorheen dit proces te loodsen. Hierbij wordt ik ondersteund door Danielle Grouwels, huisarts en gespecialiseerd in burn-out.

Ik wil een persoonlijk engagement aangaan om deze specialisatietraining vorm te geven en bekwame coaches van perfectionisme 'op de markt te zetten' die er voor kiezen - en effectief in staat zijn - mensen te coachen in hun bevrijding. Deze ambitie is tegelijk een belangrijk speerpunt voor de missie van het Ontwikkelingsinstituut.

Trainer, coach en gids,

Marcel Hendrickx

1. Wat mag je van deze opleiding verwachten?

Leren mensen helpen zichzelf te bevrijden van dit belemmerend patroon en zo meebouwen aan een groter geheel dat iedereen uitnodigt om op een ontspannen manier zichzelf te zijn en zichzelf voordurend te ontwikkelen zonder stress.

Met deze training willen we:

- Coaches, therapeuten, CLB-begeleiders, hulpverleners, artsen inzicht verschaffen in dit patroon, hen leren filters te ontwikkelen om het te herkennen.
- Hen bijbrengen welke de gevolgen van dit patroon kunnen zijn, zowel op lichamelijk, geestelijk als maatschappelijk vlak
- Hen een methodiek aanreiken om hun cliënten de kans te geven zich te bevrijden van dit patroon en van het eeuwige moeten.

Via deze training wensen we een groep professionals – noem het therapeuten of coaches - te begeistere om te gaan werken met mensen die lijden aan het patroon en hen te helpen zich te bevrijden van de nadelige symptomen.

Op deze manier willen we een concrete bijdrage leveren aan de omgeving waarbinnen deze cliënten leven. Door hen te helpen zich te bevrijden, stoppen we tenminste op die plek het doorgeven van het patroon. Het is alsof we een ziektevirus behandelen bij een aantal patiënten, waardoor ze zelf genezen en het virus ook niet meer kunnen doorgeven aan anderen. Meer nog: iemand die zich bewust geworden is van het patroon dat hem/haar jaren gestuurd heeft en zich daarvan bevrijd heeft, wordt vaak op zijn of haar manier een “bevrijder” van anderen die met het patroon kampen.

2. Wat is perfectionisme ?

Perfectionisme is het basispatroon van onze maatschappij en van onze tijd.

Twee kernwoorden liggen aan de basis van dit patroon: Meer en Beter. Altijd meer en altijd beter.

Dit is hetgeen de maatschappij verwacht en hetgeen van ieder van ons verwacht wordt. De gekke wedloop op het vlak van smartphones is maar één voorbeeld. Wie van ons heeft nu echt behoefte aan elke nieuw snuffje dat de vorige versie oud en gedateerd maakt ? Niemand toch... en toch...

Dat meer en beter uit zich in de producten die op de markt verkrijgbaar zijn, uit zich in de woningen die we bouwen, in onze werkomgeving, in de reizen die we maken, in onze relaties, ons sexleven en ga zo maar door. Het is zelfs doorgedrongen in de geesten van die mensen die bekommert zijn om hetgeen met onze aarde aan het gebeuren is en met wat onze aarde nodig heeft. Ook daar vinden we veel “overdreven” gedrag en een nooit stappend zoeken naar meer en beter. Hetgeen soms weerstand opwekt.

Dat meer en beter wordt zowel in de gezinnen, de school, de geloofsgemeenschap met de paplepel ingegeven aan de kinderen. Zij worden als het ware uitgenodigd een patroon te ontwikkelen dat de bedoeling heeft hen erg gelukkig te maken, maar in de praktijk vaak net het tegenovergestelde oplevert. Het “meer en beter” wordt immers vaak door het kind ervaren als “ik ben niet goed zoals ik ben”

Hoe ontstaat perfectionisme ? Het komt er meestal op neer dat een kind op een bepaald moment vaststelt dat het niet OK is, zoals het is. Er ontstaat op dat moment een nieuwe identiteit en het vroegere “vrije kind” kan niet meer aanwezig zijn. Dit “nieuwe” kind gaat er alles aan doen om OK gevonden te worden door de omgeving. Het wil absoluut liefde en

aandacht krijgen en vooral bevestiging dat hetgeen het doet OK is. Er ontstaat een patroon – dat zoals alle patronen gestuurd wordt vanuit het onbewuste – en dat patroon blijft zich eendeloos herhalen, dikwijls tot ver in het volwassen leven van het kind. Bij velen houdt het nooit op.

Bij het ontstaan van dit patroon is het heel duidelijk de bedoeling dat het kind een manier van denken en van doen ontwikkelt dat leidt tot het doel: aanvaard worden en graag gezien worden. Het kind gaat beter zijn best doen, gaat zorg opnemen voor één van de ouders, voor broers of zussen, voor vriendjes etc. Dit zijn de mooie kanten van het patroon. Er is niets mis met de dingen goed willen doen of met het opnemen van zorg. Op voorwaarde dat het om een vrije keuze gaat.

En binnen het patroon is dat nu juist het probleem. Er is geen keuze. Het gaat om MOETEN. Moeten is het kernwoord van het patroon.

Het voornaamste symptoom bij kinderen is faalangst. Zij verstijven als het ware als er een toets, een test, een examen is. Sommigen noemen dat stress, anderen spreken van paniker.

In de puberteit krijgen jongeren met perfectionisme het vaak heel moeilijk met zichzelf. Niet zelden ontstaan er reacties als eetstoornissen (boulimie, anorexia), zelfverminking, niet meer willen studeren, ea

Als volwassene blijft dat patroon vaak even sterk of nog sterker doorwerken. Met als mogelijke gevolgen: een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, niet echt voor zichzelf kunnen zorgen, niet echt kunnen genieten als het voor zichzelf is, moeten zorgen voor anderen, behagen, (pleasen), nooit tevreden zijn over zichzelf en over eigen prestaties, uitstelgedrag, niet of moeilijk kunnen beslissen of kiezen, enz.

Vaak is de problematiek waar mensen mee in coaching komen, terug te brengen tot perfectionisme. En even vaak is dat patroon voor de betrokkene een blinde vlek. Meestal krijg je als antwoord: “ik, ik ben helemaal niet perfectionistisch”

3. Inhoud van de training

1. Aanpak en methode

In feite beperkt de rol van de therapeut of coach zich tot het aanreiken van methodes die de cliënt de kans kunnen geven zichzelf te bevrijden van de belemmerende facetten van het patroon. Dit nadat de cliënt een heel duidelijk zicht heeft gekregen op het ontstaan van het patroon en op de symptomen die vandaag nog zijn/haar leven sturen.

Je kan het patroon behandelen vanuit twee invalshoeken

○ **Het bewuste:**

- als je werkt vanuit het bewuste dan ga je acties lanceren waardoor de cliënt op bepaalde momenten heel bewust een nieuwe manier van denken en doen gaat toepassen.
 - Gedragstherapie is een goed voorbeeld hiervan
- Er zijn ook voorbeelden van mensen die zich bewust worden van de negatieve effecten van het patroon en dan vanuit dat inzicht resoluut beslissen om het anders te gaan doen en daar ook in lukken.

○ **Het onbewuste:**

- In de opleiding kiezen we er voor het patroon te behandelen vanuit het onbewuste.

- Het is duidelijk dat het patroon aangestuurd wordt door het onbewuste. Het lijkt wel of iets in de cliënt continu alert is en klaar om de verschillende symptomen van het patroon aan te sturen.
 - “het gebeurt telkens weer zonder dat ik er vat op heb”
 - “het overkomt me altijd”
 - “ik heb er geen controle over – het gebeurt”
- Vanuit die wetenschap hebben we een behandelingsmethode op punt gezet die als doel heeft vanuit het onbewuste een nieuwe manier van denken, doen en voelen te laten aansturen. Een nieuwe manier die past bij wie de cliënt nu is, in de deze fase van zijn/haar leven. Een nieuwe manier die “moeten” vervangt door “mogen, of willen, of niet willen” en door “kiezen voor”

Het is duidelijk ons doel dat de deelnemers aan deze training na het beëindigen van het traject in staat zijn via deze methode cliënten te ondersteunen bij het zich bevrijden van de effecten van hun perfectionisme

2. Inhoud

1. **Er wordt uitvoerig ingegaan op het ontstaan van het patroon.**

- Wat gebeurt met het kind op dat moment ?
- Wat betekent die identiteitswijziging ?
- Welke ervaringen kunnen aan de basis liggen van het ontstaan ?

2. **Wat zijn de symptomen van het patroon ?** of met andere woorden: hoe uit het patroon zich in het denken, doen en voelen van de betrokkene ?

Dit patroon wordt gekenmerkt door een veelheid van symptomen, ondermeer:

- Niet tevreden kunnen zijn over mezelf en over hetgeen ik doe
- Moeten zorgen voor anderen
- Pleasen
- Conflicten vermijden
- Verwachtingen hebben naar anderen, maar ze niet uitspreken
- Schuldgevoelens
- Faalangst
- Niet kunnen kiezen of beslissen
- De lat heel hoog of veel te hoog leggen - ook voor niet belangrijke dingen
- Uitstelgedrag
- Nooit opgeven of stoppen
- Te groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Controle

Tijdens de training staan we uitgebreid stil bij elk van deze symptomen, zodat je als coach of therapeut dit ook kan herkennen in je werk met cliënten. Het is de bedoeling dat je filters ontwikkelt die je de symptomen doen zien en horen.

3. **Effecten van het patroon**

- **Dr Danielle Grouwels** deelt haar kennis en inzichten rond de effecten van dit patroon op ons lichaam en onze geest
 - invloed van “stress” – wat zijn de fysiologische verschijnselen van stress, wat gebeurt er in ons lichaam, welke hormonen komen vrij,
 - vecht-vlucht reactie (adrenerge reactie), cortisolspiegels gaan veranderen, en op de duur gaat de immuniteit dalen... met meer infecties

tot gevolg.... (surmenage à burn out / soms depressie à CVS / fibro myalgie)

- herkennen en behandelen van Burn out
- Nadelige effecten binnen de omgeving
 - Als chef
 - overdreven zorg voor medewerkers – moeite met feedback geven – moeilijk kunnen delegeren – fouten van medewerkers toedekken tegenover de directie
 - Ouders dragen het patroon onbewust over op kinderen
 - Druk op relaties vanuit extreme controle
 - Vaak zoeken perfectionisten een partner die hen uitnodigt hun patroon verder te zetten – niet een partner die hen kan bieden wat die hen kan uitnodigen om te ontwikkelen
 - bij kinderen en adolescenten met faalangst (één symptoom van het patroon)
 - neemt men vaak maatregelen die eigenlijk niet nodig zouden zijn als het kind geen faalangst had
 - Naar bijzonder lager onderwijs
 - Extra begeleiding
 - Naar psycholoog, etc
 - zie je compensatie in gedrag:
 - Eetstoornissen, zichzelf verwonden, roepen in de klas, rebelleren, niet meer willen studeren, etc

Diverse

- Tijdens de training doorloop je zelf een OCP-coachingtraject. Dit kan bij één van de OCP-coaches uit de vorige opleidingen of bij een collega uit jouw opleiding.
- Na de training kan je aansluiten bij de vereniging van OCP-coaches. Die aansluiting geeft je tal van voordelen, zoals deelname aan intervisies en opleidingen, gebruik maken van het pub materiaal dat in de groep ontwikkeld is en wordt, vermelding op de site als OCP-coach, enz
- Op het einde van de opleiding zal je gevraagd worden de deontologische code te ondertekenen. Deze code is consulteerbaar op de website www.bevrijdjezelf.be

4. Planning en data OCP 13 najaar 2019

17 en 18 oktober 2019

Module 1 Perfectionisme in kaart brengen

- Ontstaan van perfectionisme – mogelijke factoren die er toe kunnen leiden dat een kind besluit dat het niet OK is in de omgeving waar het leeft, dat het niet aanvaard wordt zoals het is, dat het niet voldoet, dat het niet de liefde krijgt waar het behoefte aan heeft, ...
- Het kindperspectief: leren vertrekken vanuit de unieke ervaring van het kind - zonder oordeel over de ouders of de omgeving
- De symptomen bij kinderen en volwassenen in kaart brengen
- Dr Danielle Grouwels over de lichamelijke en geestelijk effecten van perfectionisme

7 + 8 + 9 november 2019

Module 2 Werken met het onbewuste

- Het cognitieve en het somatische in ons
- Verschillende manieren om contact te maken met het onbewuste
- Werken met beelden en metaforen
- Generatieve trance oproepen en toepassen
- Werken met delen in onszelf
- Het vrije kind in onszelf

28 en 29 november 2019

Module 3 de methodiek – stap 1: “de verandering mogelijk maken”

- Contact maken met het deel dat het perfectionisme aanstuurt
- Samenwerking bekomen
- Doel definiëren
- Een nieuwe manier van denken, doen en voelen mogelijk maken

18 en 19 december 2019

Module 4 de methodiek - stap 2: “verfijnen en bijsturen”

- Onderhandelen met delen
- Deel 2 van de methodiek: opvolging en bijsturing
-

12 en 13 maart 2020

Module 5 werken met weerstanden en hulpbronnen

- Weerstanden detecteren en integreren in de methodiek
- Hulpbronnen integreren in de methodiek
- Verder oefenen en feedback

18 en 19 juni 2020

Module 6 evaluatie, feedback, certificatie

- Dag 1: demonstratie van een coachinggesprek
- Dag 2: jouw visie op het coachen van perfectionisme

INTERVISIES

15 januari 2020

[Intervisie van 19u00 tot 21u30](#)

12 februari 2020

[Intervisie van 19u00 tot 21u30](#)

2 april 2020

[Intervisie van 14u00 tot 16u30](#)

9 mei 2020

[Intervisie van 10u00 tot 13u00](#)

5.Planning en data OCP 14 voorjaar 2020

14 en 15 maart 2020

Module 1 Perfectionisme in kaart brengen

- Ontstaan van perfectionisme – mogelijke factoren die er toe kunnen leiden dat een kind besluit dat het niet OK is in de omgeving waar het leeft, dat het niet aanvaard wordt zoals het is, dat het niet voldoet, dat het niet de liefde krijgt waar het behoefte aan heeft, ...
- Het kindperspectief: leren vertrekken vanuit de unieke ervaring van het kind - zonder oordeel over de ouders of de omgeving
- De symptomen bij kinderen en volwassenen in kaart brengen
- Dr Danielle Grouwels over de lichamelijke en geestelijk effecten van perfectionisme

27 + 28 + 29 maart 2020

Module 2 Werken met het onbewuste

- Het cognitieve en het somatische in ons
- Verschillende manieren om contact te maken met het onbewuste
- Werken met beelden en metaforen
- Generatieve trance oproepen en toepassen
- Werken met delen in onszelf
- Het vrije kind in onszelf

25 en 26 april 2020

Module 3 de methodiek – stap 1: “de verandering mogelijk maken”

- Contact maken met het deel dat het perfectionisme aanstuurt
- Samenwerking bekomen
- Doel definiëren
- Een nieuwe manier van denken, doen en voelen mogelijk maken

2 en 3 mei 2020

Module 4 de methodiek - stap 2: “verfijnen en bijsturen”

- Onderhandelen met delen
- Deel 2 van de methodiek: opvolging en bijsturing

27 en 28 juni 2020

Module 5 werken met weerstanden en hulpbronnen

- Weerstanden detecteren en integreren in de methodiek
- Hulpbronnen integreren in de methodiek
- Verder oefenen en feedback

5 en 6 september 2020

Module 6 evaluatie, feedback, certificatie

- Dag 1: demonstratie van een coachinggesprek
- Dag 2: jouw visie op het coachen van perfectionisme

INTERVIES:

7 juni 2020

[Intervisie van 10u00 tot 13u00](#)

25 juni 2020

[Intervisie van 10u00 tot 13u00](#)

6. Kennismakingsavond of intakegesprek

Als je interesse voelt in de opleiding nodigen we je graag uit voor een kennismakingsavond. Je krijgt daar een duidelijk zicht op wat de opleiding kan bieden. Tevens komen al je vragen aan bod.

Vanuit het Ontwikkelingsinstituut wensen we zicht te krijgen op de je ervaring, motivatie en vooropleiding. Onze voornaamste zorg hier is voorkomen dat mensen zich inschrijven die eigenlijk eerst beter een jaar NLP of een basis coachingopleiding volgen. Vermits het gaat om een specialisatie is het onze zorg om elke deelnemers echt mee te kunnen nemen naar de eindtermen die we voor onszelf vooropstellen. We gaan er voor dat alle deelnemers na de training in staat zijn de methodiek succesvol toe te passen.

Als je niet aanwezig kan zijn op een kennismakingsavond nodigen we je uit een skypegesprek aan te vragen bij Marcel Hendrickx via mail marcel@hetontwikkelingsinstituut.be

7. Doelgroep

- De training richt zich naar deelnemers die in staat zijn met mensen te werken op een coachende manier. Dit betekent dat ze hun eigen wereldmodel opzij kunnen zetten en zich kunnen focussen op de cliënt. Zij kunnen een proces begeleiden en voortgang boeken door het structureren van wat er leeft bij de cliënt en van wat er gebeurt in een gesprek. Zij zijn idealiter in staat te werken op bewust als op onbewust niveau.
- We willen deelnemers opleiden die echt de bedoeling hebben voltijs of voor een gedeelte van hun tijd te gaan werken met mensen met perfectionisme
- Mogelijke vooropleidingen: coach, therapeut, master-practitioner NLP, arts,...

8. Didactische werkvormen

Om de kwaliteit van feedback te bewaken, worden maximum 16 deelnemers toegelaten.

Binnen een aangenaam leerklimaat wisselen we af tussen volgende werkvormen:

1. Oefeningen door de deelnemers per twee of drie en feedback op de oefeningen: 40% van de tijd.
2. Demonstratie: 15% van de tijd.
3. Bespreking en reflectie: 30% van de tijd.
4. Uitleg (theorie, model, principe of techniek): 15% van de tijd.

Er wordt niet gewerkt met rollenspelen. De vaardigheden worden geoefend aan de hand van je eigen ontwikkelingsproces gedurende de opleiding.

Vanaf een bepaalde fase wordt je uitgenodigd om aan de slag te gaan met oefenklanten.

9. Certificatie

Je bekomt een certificaat 'Perfectionismecoach' dat we als organisatie legitimeren.

10. Begeleiding

Hoofdtrainer gedurende gans het traject : **Marcel Hendrickx**

Marcel is NLP-trainer en coach. Hij is in zijn coachingpraktijk reeds jaren bezig mensen te helpen zich te bevrijden van de nadelige effecten van het patroon. Hij heeft aan de lijve ondervonden wat dit patroon met iemand kan doen, zowel lichamelijk als relationeel. Hij voelt zich ondertussen grotendeels bevrijd en toch zijn er af en toe nog restjes van de symptomen die de kop opsteken. Hij is bijzonder gemotiveerd om zijn kennis en kunde over te dragen naar de deelnemers.

Hij wordt ondersteund door dr. **Danielle Grouwels**.

Danielle is huisarts. Ze heeft zich gespecialiseerd in burn-out. Zij laat ons kennismaken met de effecten van perfectionisme op ons lichaam en onze geest.

11. Prijs en inschrijving

De kostprijs van deze specialisatieopleiding bedraagt 2.950 € excl. BTW.

De opleiding komt in aanmerking voor tussenkomst van



Je inschrijving is pas definitief na betaling. Je plaats kan ingenomen worden door een andere deelnemer indien de betaling niet gebeurd is binnen de termijn aangegeven op de factuur.

12. Praktisch

De opleiding gaat door in domein Koningsteen te Kapelle-op-den-Bos www.koningsteen.be

We starten telkens om 9u30 en eindigen rond 17u
 Gans de dag is thee, koffie, water en fruit voorzien
 's Middags wordt een warme lunch geserveerd

De opleiding is niet-residentieel. Overnachting is mogelijk, maar facultatief en voor eigen rekening. Reserveer tijdig je kamer in Koningsteen op 015/71.00.52 (elke werkdag tussen 9u.00 en 13u.00).

Het is goed om te zorgen voor een notaboekje (logboek) dat je tijdens de training gebruikt om zaken die betrekking hebben op jezelf en jouw functioneren als coach, te noteren.