

## " A perfect day " 15 september 2019

### Programma

#### Programma

- 9.30 u:            verwelkoming met koffie/thee
- 10 -11 u:         openingslezing: Wat is perfectionisme en hoe kan je jezelf ervan bevrijden.  
Door Marcel Hendrickx
- 11 - 11.30 u:     koffiepauze en kans tot ontmoeting
- 11.30 - 13 u :    workshopronde 1
- 13 - 14 u:        middaglunch (vegetarisch)
- 14 - 15 u:        getuigenissen over perfectionisme en burn-out en over de OCP-coaching
- 15 - 15.30 u     koffiepauze en kans tot ontmoeting
- 15.30 - 17 u:    workshopronde 2
- 17 u:             we sluiten een af met een drink en gelegenheid tot ontmoeten en napraten

#### Workshops (gedetailleerde info over de inhoud van elke workshop tref je helemaal onderaan de pagina)

##### Voormiddag - start om 11u30 - einde om13 uur

1. Wil je graag dichterbij een gelukkig leven komen? Focus dan op jouw unieke 'Talent' Door Rita, Inge, Dorine en Ilona
2. De fysiologie van de mens rond stress. Door huisarts dr. Danielle Grouwels  
Welke processen spelen zich af in ons lichaam als we stress ervaren of in burn out geraken.
2. Ont-stressen in minder dan 5 minuten, door Ilse Peeters  
In deze workshop gaan we kijken achter het gedrag, wat geeft me stress, waar komen die emoties vandaan?
4. Workshop rond "hartcoherentie" door Kristel Van Doorslaer  
Wat is stress, wat doet het met ons lichaam en brein? Wat kan je met deze ademhalingstechniek bereiken?  
(praktische oefening en demo met biofeedback)

##### Namiddag - start om 15u30 - einde om 17 uur

5. Door perfectionisme vol van stress en spanning? Tril je vrij! door Annik Van Sande  
Een kennismaking met onze ingebouwde ontstress-reflex, het endogeen trillen.

6. Een kennismaking met Biodanza, door Inge Struyf  
Zin om te ervaren hoe beweging en muziek je in verbinding brengen met je vrije kind? Dan zal deze workshop je inzicht en praktijk aanreiken om met speelsheid en creativiteit je veerkracht en zelfliefde te ondersteunen.
7. Kom op adem en in beweging. Workshop Natuurcoaching, door Mie Beullens  
In deze workshop ervaar je de helende werking van de natuur en maak Je kennis met de kracht van haar spiegelende werking.
8. Wat hebben kleine en grote mensen nodig om tot ontwikkeling te komen, door An Verlooy  
In deze sessie maak je kennis met een eenvoudige visie over wat kleine en grote mensen nodig hebben om tot ontwikkeling te komen. Je ontdekt de schat in jezelf en die van anderen.
9. NLP workshop: Ontdek je onbewuste mentale filters! door Sven Kerremans  
In deze NLP workshop wordt het héél duidelijk hoe dat het komt dat je doet wat je doet, en hoe het komt dat anderen doen wat ze doen.
10. Hoe ondersteun en versterk ik de zelfwaarde van mijn kind? door Inge Vandegheuchte  
Hoe ondersteun en versterk ik de zelfwaarde van mijn kind en verhoog ik zo de weerbaarheid tov perfectionisme triggers?

## Prijs

Slechts 45 € . De prijs dekt drank, een vegetarische middaglunch en het bijwonen van de lezingen en workshops.

## Waar?

Koningsteen, Kapelle op-den-Bos: [www.koningsteen.be](http://www.koningsteen.be) <http://www.koningsteen.be>

## Inschrijving

Je kan inschrijven via deze [link](#)

## Getuigenissen:

Er komen twee mensen getuigen die heel erg geleden hebben onder perfectionisme tot ze er ziek van werden. Zij komen vertellen hoe het was toen en hoe ze door de OCP-methodiek (Onwikkelingsgericht Coachen van mensen met Perfectionisme) hun patroon achter zich heb gelaten en nu in hun kracht staan.

## Meer info over al de workshops

### **1. Wil je graag dichterbij een gelukkig leven komen? Focus dan op jouw unieke 'Talent' Door Rita, Jef, Inge, Dorine en Ilona**

**Hoe zou jouw leven eruitzien, mocht je vooral vanuit jouw talent leven en werken?**

Er gebeuren hele mooie dingen wanneer je leeft vanuit jouw 'talent'. Je geniet veel meer van je werk en van het leven. Want talenten inzetten maakt blij, geeft energie en laadt je batterijen op. Je kan zoveel meer als je je goed bewust bent van je kwaliteiten én deze volop inzet. Tijd voor wat zelfreflectie?

### **Wat is dat nu juist 'talent'? En hoe ontdek je je talent?**

Leven vanuit jouw unieke talenten veronderstelt een degelijke zelfkennis. Je zelfinzicht vergroten en je talenten 'voelen'. En eens je weet waar jij je energie uithaalt, de moed hebben om er iets mee te doen.

### **Soms moet je jezelf eerst bevrijden van al jouw 'moetens' om voluit te gaan voor wat jij wil.**

Als je jezelf bevrijdt, laat je je niet langer tegenhouden door de innerlijke stem die beweert dat je het niet kan. Want die stem liegt. De stem die maakt dat je niet in gesprek gaat met je huidige werkgever over hoe jij de dingen ziet, uit angst voor een conflict. Of je durft niet te solliciteren, uit angst voor afwijzing. En dus blijf je doorgaan in een (werk)situatie die helemaal niet bij jou past. Tot je héél ongelukkig wordt, of ziek. Tijd om over jezelf te reflecteren.

### **Een combinatie van loopbaan- en perfectionismecoaching brengt je gegarandeerd dichterbij een gelukkig leven.**

Het brengt je dichterbij jouw kern: wie jij écht bent en wat jij daarmee wil aanvangen in jouw leven. De gecombineerde methodiek helpt je om hulpbronnen in jezelf aan te boren zodat je de film van jouw leven helemaal waarmaakt vanuit je talenten, passie, waarden en verlangens.

### **Heb je zin om meer in jouw kracht te komen? Doe dan mee.**

Tijdens onze interactieve lezing kom je meer te weten over jouw unieke talent. Je gaat naar huis met:

- een duidelijke verwoording van een paar van jouw talenten
- een idee van de (werk)omgeving waar jouw talenten meer kans maken om tot bloei te komen

Hoe dat precies in zijn werk gaat, vertellen Rita, Inge, Dorine en Ilona. Deze 'I ♥ my job' experts zijn én Loopbaancoach én Perfectionismecoach (OCP-methode).

## **2. De fysiologie van de mens rond stress. Door huisarts Dr. Danielle Grouwels**

Patronen van perfectionisme die mensen herkennen bij zichzelf, hebben ook een lichamelijke component. Huisarts Danielle Grouwels legt uit hoe deze mechanismen werken en hoe je gevaarlijke stress symptomen bij jezelf kunt herkennen. Er wordt ook uitleg gegeven over het verschil tussen burn-out, CVS en depressie.

Dr. Danielle Grouwels is huisarts in gezondheidscentrum ALPE te Herent. Ze begeleidt onder meer mensen die kampen met een burn-out (en dus ook met het patroon van perfectionisme).

## **3. Ont-stressen in minder dan 5 minuten. Door Ilse Peeters**

In deze workshop gaan we kijken achter het gedrag, wat geeft me stress, waar komen die emoties vandaan?

'Jij stress?' 'Ja, eigenlijk wel...'

Je bent soms snel geïrriteerd of hebt vage lichamelijke klachten.

Heel wat stress voelen we pas later, nadat het zich heeft vastgezet in ons gedrag of in ons lichaam.

Het is belangrijk om jezelf snel te kunnen ont-stressen. Want zodra we in stress zijn, werken onze hersenen niet goed meer. Dan zijn we niet meer productief, maken we fouten en zijn we minder bereikbaar voor de mensen om ons heen.

In een notendop krijg je uitleg over dit systeem en de werking van onze hersenen.

Daarna gaan we aan de slag met de methodiek 'ABC van ont-stressen in minder dan 5 minuten'.

De ruimte die er daardoor vrij komt in ons hoofd en lichaam, vullen we met positieve, zelfgekozen en weldoende energie.

#### **4. Workshop rond "hartcoherentie". Door Kristel Van Doorslaer**

Hartcoherentie: wat en hoe?

Stress kennen we allemaal, in mindere of meerdere mate. Zolang ons lichaam de tijd krijgt om te recupereren is er weinig aan de hand. Als een stresssituatie echter te lang blijft aanhouden gaan ons brein en lichaam reageren op een oer-manier : vechten, vluchten of verstarren.

Maar er is een andere oplossing die ons nog een vierde optie biedt. Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde methode, een specifieke ademtechniek die het hart in een bijzondere staat brengt. Diverse mechanismen in ons lichaam versterken elkaar zodanig dat er een harmonische werking ontstaat tussen het brein, het hart en de bloeddruk, ademhaling en hormoonregeling.

Het hart geeft meer signalen naar het brein dan omgekeerd. Dankzij de ademtechniek gaat het hart in deze bijzondere staat optimaal signalen zenden via de zenuwbanen naar het brein. Daardoor wordt het angstcentrum, dat door stress dominant actief is in het brein, gedempt in zijn werking. Het hart zorgt ervoor dat het brein in balans komt, d.w.z. een veilige modus, i.p.v. een instinctieve modus van vechten, vluchten of verstarren.

Door het consequent beoefenen van hartcoherentie bouw je een vaardigheid op in het creëren van balans in het brein. Die balans geeft veerkracht t.o.v. de stressbeleving en resulteert op termijn in een positieve verandering van gedrag, denken en emotie-beleving.

#### **5. Door perfectionisme vol stress en spanning. Tril je vrij ! Door Annik van Sande**

(TRE Tension and trauma Releasing Exercises)

Stress en spanning stapelen zich op. En toch, 'evolutionair gezien zijn we als mens zo ontworpen, dat we met stress kunnen omgaan.' Ons menselijk systeem is voorzien van een trilreflex die (nieuwe en oude) opgebouwde spanning lost. Grotere kinderen en volwassenen hebben geleerd om de reflex te onderdrukken, met heel wat gekende gevolgen...

Wil je ervaren hoe het trillen in je lichaam werkt? Welke diepgaande ontspanning het trillen met zich meebrengt? Hoe geest en lichaam samenwerken? En toch ook even je ratio vrijaf geven? Wil je kennismaken met een mechanisme in je lichaam waar je je misschien niet eens meer bewust van was? Ga dan mee op dit TRE-kennismakingsavontuur.

We doen samen een set zachte, fysische oefeningen die de reflex uitlokken (voorzie daartoe vlotte kledij en een yogamatje). En dan tril je, .... onder deskundige leiding. Klaar voor een intense, nieuwe ervaring?

Je wordt begeleid door Annik Van Sande. Annik is psychologe, NLP-master, perfectionismecoach en gecertificeerd level II-TRE-practitioner,...gefascineerd door de fantastische ontwikkelingsmogelijkheden van ieders unieke menselijk systeem.

## **6. Dansend ervaren dat speelsheid een sleutel is tot zelfliefde en veerkracht. Door Inge Struyf**

Bodanza is een combinatie van beweging, muziek en groepsdynamiek.

Er wordt eerst ritmisch en actief gedanst, daarna ga je via rustigere bewegingen naar je kern.

Elke dans is als een gedicht dat je schrijft met je hele lichaam. Opnieuw leren voelen staat hier centraal.

Luisteren naar de boodschappen van je lichaam in je dans is essentieel. Beweging is immers het leven zelf. Je ontwikkelt en leert door beweging.

Kunnen dansen of eerder sportief zijn aangelegd, is zeker niet nodig.

Doe mee en ervaar zelf waar het over gaat!"

## **7. Kom op adem en in beweging. Door Mie Beullens**

Je aandacht gaat uit je hoofd naar je hart en je gevoel.

Je komt ook letterlijk in beweging waardoor er beweging kan ontstaan en bij elke stap verandert de omgeving en dus ook je perspectief.

Het thema van de herfst is 'Natuurlijk Loslaten' en dus gaan we aan de slag met loslaten van wat je belemmert om verder te gaan richting een gezonde toekomst en we plukken ook de vruchten uit lastige periodes in ons leven.

**Deze workshop gaat buiten door, dus voorzie een regenjas indien de weergoden ons minder gunstig zijn!**

## **8. Wat hebben kleine en grote mensen nodig om tot ontwikkeling te komen? Door An Verlooy**

In deze sessie maak je kennis met een eenvoudige visie over wat kleine en grote mensen nodig hebben om tot ontwikkeling te komen. Je ontdekt de schat in jezelf en die van anderen.

## **9. NLP workshop: ontdek je onbewuste mentale filters! Door Sven Kerremans**

In deze NLP workshop wordt het héél duidelijk hoe dat het komt dat je doet wat je doet, en hoe het komt dat anderen doen wat ze doen.

Onze reacties zijn vaak sterker dan ons verstand. Toch gaat er aan elke reactie (emotionele reactie) een gedachte vooraf.

Door meer inzicht te krijgen in de onbewuste denkpatronen van jezelf en die van anderen kan je het leven veel meer sturing geven dan je ooit hebt gedacht.

Enerzijds kan je jouw eigen patronen aanpassen om je doelstellingen gemakkelijker te behalen en anderzijds door andere mensen beter te begrijpen kan je beter op hen afstemmen.

Hoe beter je aansluiting vindt op de leefwereld van de ander, hoe beter je communicatie en je relatie zal zijn.

## **10. Ouderschap en perfectionisme. Door Inge Vandegehuchte**

Hoe ondersteun en versterk ik de zelfwaarde van mijn kind en verhoog ik zo de weerbaarheid tov perfectionisme triggers?

Hoe beter je in je vel zit, hoe weerbaarder je bent tov de vele perfectionisme triggers en de druk in onze maatschappij.

Uiteraard, zeg je dan. Maar waarom lijkt dat dan zo lastig? Het ene kind blaakt van zelfvertrouwen, het andere twijfelt aan zichzelf of gaat overcompenseren... en hoe ga je hier als ouder mee om? Waar en hoe kan je ondersteunen? En waarom heeft je hulp soms het tegenovergestelde effect? Hoe kan ik mijn kind begeleiden in het bouwen aan die solide basis van zelfwaarde, dat gevoel "ik ben ok zoals ik ben"? Wat kan ik als ouder doen, wat niet?

Dit zijn de vragen waarrond we samen gaan stilstaan in de workshop rond de zelfwaarde van je kind.

Geen '5 stappen naar', geen regeltjes of pasklare oplossingen, die zijn er niet, want elk kind is uniek en elke ouder is anders,

maar wel een verkennen van invalshoeken van waaruit je als ouder invloed kan hebben op die zelfwaarde.

Een stilstaan bij wat het jou en je kind kan brengen als je durft te vertrouwen in wat je voelt, wat voor jou klopt.

Het onderzoeken wat het zou geven als we loslaten de perfecte ouder te moeten zijn, het delen van ervaringen, boeiende uitwisseling en introspectie ...

Kortom ... samen aan de slag, zodat je na de workshop vertrekt met inspiratie met een positief verhaal van mogelijkheden, om op jouw wijze, vanuit wie jij bent (dik ok!) je kind bij te staan in het avontuur dat het leven is, bouwend op die stevige basis van vertrouwen, in zichzelf en in het leven.

En zelfvertrouwen, zelfwaarde hoe zit dat dan? De beste verdediging tov de druk in onze maatschappij en de vele perfectionisme triggers is onze kinderen een stevige basis van zelfwaarde.