

Welkom bij de
Gezond & Zeker online
Innovatiedag 2021
Workshop 24 juni 2021

Perfectionisme



Workshop

Perfectionisme en chronische stress

De verstrekende invloed van perfectionistisch gedrag
op zowel werk als privé

Door Anita Janssen - 06-48176137

perfectionisme coach Bewustwording+

www.bewustwordingplus.nl | anita@bewustwordingplus.nl

Bewustwording+
voor doelgerichte verandering

Introductie en Programma



1. Welkom en enkele spelregels
2. Rondje – verwachtingen en reden inschrijving (kort)
3. Inhoud workshop
 - Iets meer over mezelf
 - Wat doet perfectionisme met je – denken/voelen/doen
 - Kenmerken van perfectionistisch gedrag
 - Quick Scan (voor jezelf)
 - Waarom belemmerend en ongezond gedragspatroon
 - Waar meer info te vinden
4. Vragen en afronding

Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering

Kort over mezelf



- Anita Janssen
- zelfstandig werkend coach Bewustwording+
- praktijk in Heel (midden Limburg) – ik werk landelijk, online
- Specialisatie: coachen van mensen met perfectionisme (OCP)

Lid van NIPC:

Nederlands Informatiecentrum voor Perfectionisme.

Netwerk van OCP coaches in Nederland (en België)

Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering

Ideeën over perfectionisme



- Welke ideeën en beelden zijn erover bij jou?
(zet maar in de chat)

Via de poll:

Bekendheid met perfectionisme?

Identiteit of gedrag?

Voordelig of nadelig?

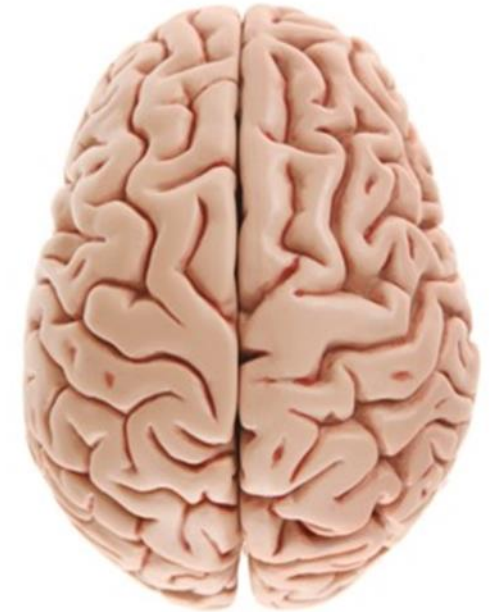
Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering

Perfectionisme en gedrag

Perfectionisme is niet wie jij bént
Perfectionisme is hoe jij je gedraagt,
merkbaar via denken, doen en voelen

= uit evenwicht zijn

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



Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering

Het patroon



Probleem met perfectionisme is STRESS

Perfectionisme houdt zichzelf in stand via:

MOETEN !!!!!

en/of

Schuldgevoelens

Stress → ongezond voor lichaam en geest

Perfectionisme = belemmerend

Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering

Kenmerken/symptomen



Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering

Quick Scan scores: 1 = nee/(bijna) nooit;
3 = best wel, geregeld; 5 = ja, vaak/altijd



Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering

Kortom: het is een last



Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering

Wat is mis met perfectionisme?



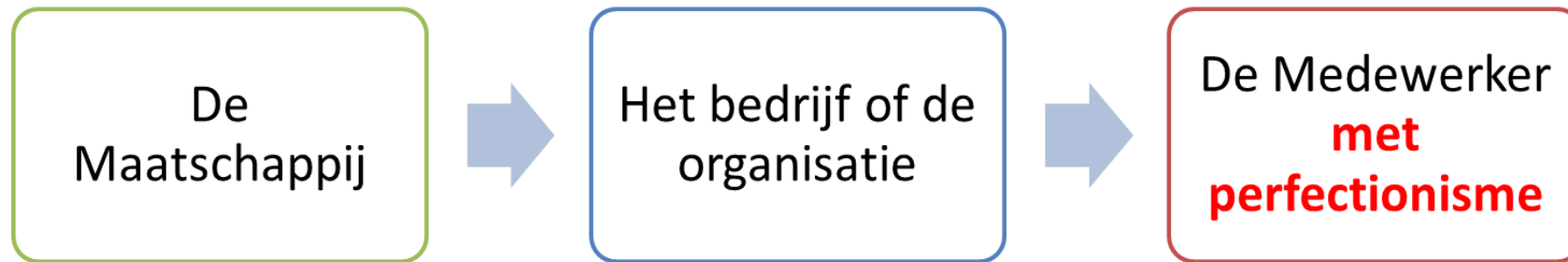
Perfectionisme is belemmerend gedrag

Perfectionisme is ongezond gedrag

- lichamelijk
- mentaal

Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering

Burn-out



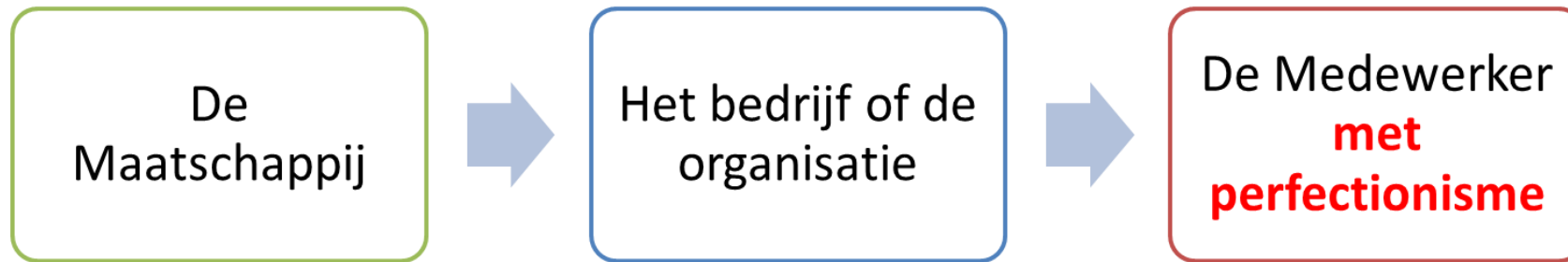
Bij medewerker

druk uit andere factoren

- relaties op het werk
- werkomstandigheden
- situatie thuis
- gezondheidsproblemen

Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering

Medewerker in burn-out



De Medewerker **in burn-out**

met alle effecten voor zichzelf

EN

in team/organisatie

Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering

Hoe kom je er vanaf



Een leven lang opgebouwd – jaren!

Achter je laten, kan stuk sneller (maanden)

Wel iets voor doen!

Beste advies is: laat je hierin begeleiden

VERDIEP JE ERIN!

Hoe is het voor jou

Wat doet het met jou

Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering

Vragen?



Zijn er nog vragen?

Ik blijf ook nog even aanwezig, dus als er nog iets is, blijf dan ook wat langer. Ga graag op jouw vragen in, live of via chat. Of evt later vandaag via chat van netwerkkapp.

Sparren of meer informatie?

Bel of mail mij – kan altijd vrijblijvend

06-48176137

anita@bewustwordingplus.nl

Bewustwording⁺
voor doelgerichte verandering