

# Perfectionisme de deur uit!

## VOEL DE OPLUCHTING



Vraag vrijblijvend een voorstel

TRAINING

## Betere kwaliteit van werk en leven door de lat op de juiste plaats te leggen

In onze trainingen en coaching komen we keer op keer dezelfde verzuchting tegen: "ik ben nu eenmaal een enorme perfectionist".

Of het nu gaat om een training Time Management, Persoonlijke Effectiviteit, Leidinggeven of Coaching, deelnemers lopen hier kennelijk in diverse situaties tegen aan. Als ze bij aanvang van een training uit diverse spreuken er één mogen uitkiezen zijn de volgende spreuken populair:



*Als je jezelf ziet als perfectionist,  
Zie je dan ook een perfectionist?*

## Voor wie?

Wanneer je onderstaande herkent, gun jezelf dan om deze training te volgen!

- Ik ben een echte perfectionist.
- Ik leg de lat vaak (te) hoog.
- Ik verwacht dit ook van anderen en hiermee zet ik anderen onder druk.
- En als het dan vervolgens niet goed gaat denk ik: "doe het toch zelf"
- Doordat ik bij voorkeur alles zelf doe, heb ik het erg druk.
- Hierdoor neemt de spanning alleen maar toe, omdat ik alles toch perfect wil blijven doen.
- En ik werk veel, vaak tot 's avonds laat en in het weekend. Vaak ten koste van mijzelf en mijn familie.
- Als je je dan ook nog eens erg verantwoordelijk voelt voor wat er gebeurt, dan maakt dat het er allemaal niet makkelijker op.
- Wat zo vervelend is..., hoe sterker de drang om alles perfect te doen, hoe minder goed de resultaten worden.
- En dan is de cirkel rond, de druk neemt nog verder toe.

Meer kwaliteit van leven

### Tijdsbestek

Tenminste 2 dagen

### Investing

De deelnameprijs is afhankelijk van de wensen.

### Heb je vragen?

Wij beantwoorden elke vraag met plezier.

Mobiel: 06 – 54 39 85 21

Paul van der Velde

of stuur een email: [paul@gebv.nl](mailto:paul@gebv.nl)

## Perfectionisme de deur uit

- Helpt je om bovenstaande patronen te doorbreken.
- Geeft inzicht in de bron van jouw neiging tot perfectionisme.
- Leert je om beter resultaat te boeken, juist door je perfectionisme en faalangst los te laten.
- Leert je de lat lager te leggen bij minder belangrijke zaken waardoor je tijd én energie over houdt om de belangrijke zaken echt goed te doen.
- geeft je meer rust hebt waardoor het mogelijk wordt om een keer te excelleren als het er écht toe doet. Denk maar aan die fantastische prestatie van een sporter die zichzelf bij een groot toernooi overtreft.
- Laat je positief denken over falen

## De training wordt gegeven door Lizelotte Wijn & Paul van der Velde



Wij werken volgens onderstaande principes:

- Integriteit / respect
- Empathie
- Veiligheid, openheid en durf



## Aanpak

Je gaat op zoek naar je persoonlijke drijfveren die jouw perfectionisme in stand houden. Deze drijfveren ga je transformeren zodat je er geen last meer van hebt.

**De lat ligt straks op een reële hoogte. Je ervaart dan een betere kwaliteit van werk en leven.**

*Dit maakt gelukkiger.*

We stemmen het programma altijd af op de specifieke vragen van de deelnemers. Er wordt veel aandacht besteed aan het uitwisselen van ervaringen. We maken gebruik van concrete vragen en cases van de deelnemers.

*Leren van elkaar!*

[Vraag vrijblijvend een voorstel](#)



Klik op het plaatje voor een animatie

<b>Emo-Ratio</b> Emmapplein 12 2014 VA Haarlem 06 - 25 40 47 72 <a href="http://www.emo-ratio.nl">www.emo-ratio.nl</a>	<b>Global Edutainment</b> Wilsonweg 6 2182 LR Hillegom 0252 - 518 537 / 06 - 5439 8521 <a href="http://www.globaledutainment.nl">www.globaledutainment.nl</a>