

Workshop Perfectionisme: de rode loper naar een burn-out

Regio Zeeland

Workshopleider: Marcel Hendrickx

Datum: vrijdag 22 november

Op 22 november was de Workshop Perfectionisme, de rode loper naar een burn-out in Middelburg onder leiding van Marcel Hendrickx.

Als supervisors en coaches werken we vaak met studenten, jongere en oudere professionals die zich staande moeten houden in contexten en weerbarstige praktijken die zeer veel vragen. Dit heeft tot gevolg dat voor een aantal van hen de druk van het moeten presteren op professioneel niveau te groot wordt.

In de ochtend gaf Marcel een inleiding over wat Perfectionisme is, hoe het ontstaat en welke gevolgen het kan hebben. Perfectionisme ontstaat vaak al op jonge leeftijd en heeft verstrekkende gevolgen (mentaal, sociaal en fysiek). In onze hedendaagse wereld betekent stilstand = achteruitgang en alles moet snel, meer en beter. Iedereen moet meedoen, er is grote druk. Perfectionisme groeit hierdoor.

Perfectionisme ontstaat doordat het vrije kind voelt dat het niet oké is en zich gaat aanpassen. Het gaat zoeken naar bevestiging. Denken (ratio) en voelen (intuïtie) zijn niet in evenwicht. Er is te weinig ruimte voor voelen (rechter hersenhelft wordt onderdrukt).

In de middag gingen we aan de slag met een vragenlijst om de mate van perfectionisme bij je zelf in beeld te brengen en oefeningen om naar ons eigen perfectionisme te kijken (OCP: ontwikkelingsgericht coachen voor mensen met perfectionisme). Waarin belemmert het ons? Perfectionisme onderdrukt het vrije kind deel in ons met als gevolg een disbalans tussen het vrije kind deel en het deel dat perfectionisme aan stuurt. De oefeningen maakten heel inzichtelijk hoe het vrije kind en de aansturing van perfectionisme naast elkaar kunnen bestaan en kunnen samenwerken.

Het was een boeiende en geslaagde dag met een goedverzorgde catering en hartelijk ontvangst in Zeeland.

Anique Laanstra, Communicatie en Regio's LVSC