



TWEEDAAGSE TRAINING: PERFECTIONISTISCHE JONGEREN

Perfectionisme heeft vooral onder jongeren de laatste decennia ziekelijke vormen aangenomen. Angst, depressies, de begeleiders op scholen hebben hun handen vol aan studenten die door de studiestress tot niks meer komen. Dwangmatig doen ze er steeds weer een schepje bovenop, tot ze vastlopen. Prima cijfers misschien, maar het levensgeluk is ver te zoeken.

Perfectionistische leerlingen zijn vaak onzichtbaar omdat ze goede cijfers halen. Ze zetten zichzelf zo sterk onder druk dat dwang- of angststoornissen het gevolg kunnen zijn. Maatschappelijke prestatiedruk is uiteraard sterk voelbaar binnen het onderwijs. Maar veel signalen wijzen erop dat de druk om te presteren in de klas of collegebank epidemische vormen heeft aangenomen.

Perfectionisme wordt een volksziekte van een nieuwe generatie genoemd en onderzoek heeft laten zien hoezeer generaties kunnen verschillen in de mate waarin leven en werk lijden onder perfectionisme. En dat heeft veel te maken met de sterk veranderde samenleving. Individualisme en materialisme jagen prestatiedrang aan en wekken vaak ook veel te hoge verwachtingen. Competitie stimuleert groei en de ontwikkeling van talent; de keerzijde is dat jongeren te ver gaan en tegen een burn-out aanlopen. Ze gaan gebukt onder faalangst, bestrijden die al of niet bewust met perfectionisme en brengen zichzelf daarmee steeds verder in de problemen.

In deze training gaat het om drie aandachtsvelden:

Wat zijn de eigenlijke bronnen van perfectionisme onder jongeren, hoe herken je dit en welke aanpakken zijn succesvol om deze groep jongeren succesvol te kunnen begeleiden, in en buiten het onderwijs.

Doelgroep

Deze training is primair gericht op HBO- opgeleide professionals die binnen de zorg of het onderwijs in aanraking komen met jongerenmensen die uit evenwicht zijn in hun leven ten gevolge van perfectionisme.

Leerdoelen

- Inzicht in wat perfectionisme voor jongeren en hun omgeving betekenen
- Kennis omtrent het ontstaan van perfectionisme onder jongeren

- Herkennen van diverse vormen van perfectionisme onder jongeren
- Beschikken over handvatten rond preventieve begeleiding van perfectionisme
- Beschikken over handvatten voor curatieve begeleiding rond perfectionisme
- Weten hoe je rond dit thema ouders als partners kunt bereiken en inschakelen

Modules

Perfectionistische jongeren - module 1

Aanvangstijd: 10:00 uur

Eindtijd: 17:00 uur

09.30 uur Ontvangst met koffie en registratie

10.00 uur Wat is perfectionisme onder jongeren?

11.30 uur Koffiepauze

11.45 uur Hoe herken je dit bij jongeren?

Hoe maak je hieromtrent een eerste contact met jongeren en hun ouders?

13.00 uur Lunch

14.00 uur Wat zijn preventieve en curatieve methodieken in het begeleiden van perfectionisme onder jongeren

15.30 uur Koffiepauze

15.45 uur Reflectie op eigen handelen en toepassen van kennis aan de hand van casuïstiek

16.30 uur Voorbereiding thuisopdracht module 2

16.45 uur Korte terugblik op de dag

17.00 uur Afsluiting

Deze dag is een mix van luisteren en doen, waarbij we er vanuit gaan dat de deelnemers ook bereid en in staat zijn op zichzelf te reflecteren

Perfectionistische jongeren - module 2

Aanvangstijd: 10:00 uur

Eindtijd: 17:00 uur

09.30 uur Ontvangst met koffie en registratie

10.00 uur Concreet oefenen met curatieve methodieken in het begeleiden van jongeren met perfectionisme

11.30 uur Koffiepauze

11.45 uur Concreet oefenen van het constructief werken met ouders van deze jongeren vanuit een systemische benadering

13.00 uur Lunch

14.00 uur Onderzoek in welke mate perfectionisme bij de begeleider zelf invloed heeft op het succes van begeleiding

15.30 uur Koffiepauze

15.45 uur Reflectie op eigen handelen en toepasbaarheid van de leeropbrengsten

16.45 uur Evaluatie

17.00 uur Afsluiting

Ook deze dag is een mix van luisteren en doen, waarbij we er wederom vanuit gaan dat de deelnemers bereid en in staat zijn op zichzelf te reflecteren.

Studiebelasting

De totale studiebelasting bedraagt een tijdsinvestering van 20 uur bestaande 10 contacturen, en 10 uur zelfstudie.

Er vindt geen toetsing plaats, cursisten ontvangen na het voltooien van de training een bewijs van deelname.

Literatuur

'Perfectionistische leerlingen' van Ard Nieuwenbroek

Cursusleider

Drs. Ard Nieuwenbroek

Ard is sociaal pedagoog en orthopedagoog en werkzaam als geregistreerd therapeut, trainer en supervisor in onderwijs- en hulpverleningsorganisaties. Hij werkt ook met regelmaat in Zuid Afrika als therapeut, trainer en coach in projecten van bewoners van sloppenwijken. Hij is auteur van inmiddels dertig boeken over faalangst (o.a. het handboek faalangsttraining), contextueel werken en coaching.