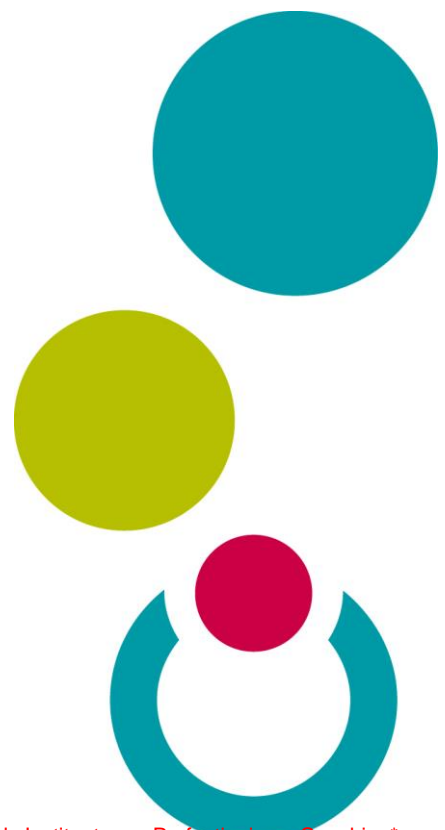
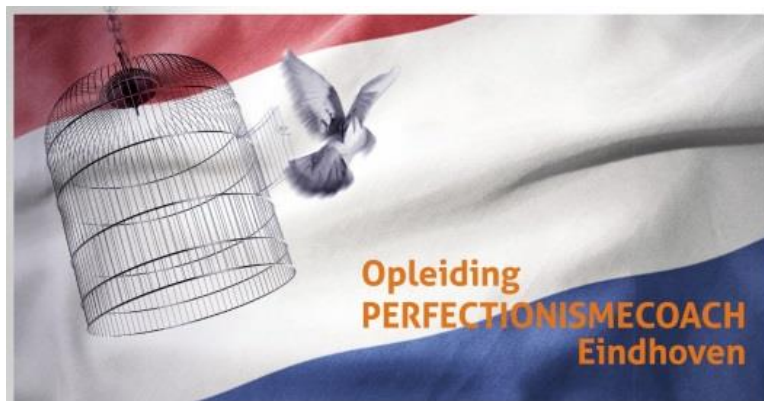


## Specialisatieopleiding:

# Perfectionismecoach - Nederland

Voorjaar 2019



Beste,

**J**e bent al actief bezig met het begeleiden van mensen en je hebt daar jouw kader en manier voor gevonden. Je bent therapeut, coach, hulpverlener, leerlingenbegeleider, arts of..

Je hebt een basisopleiding gevolgd die je in staat stelt om met mensen te werken op een coachende manier. Dit betekent dat je je eigen wereldmodel opzij kunt zetten en je kan focussen op de cliënt. Je kan een proces begeleiden en voortgang boeken door het structureren van wat er leeft bij de cliënt en van wat er gebeurt in een gesprek. Idealiter ben je gewend om te werken met het onbewuste en zo niet dan sta je open om dit te leren en dit als een waardevolle competentie toe te voegen.

We zijn trots dat we de specialisatieopleiding rond het coachen van perfectionisme kunnen aanbieden. We willen op die manier een aantal coaches vormen die het als taak zien mensen met dit belemmerende patroon te helpen zich te bevrijden.

Het is onze wens om na de opleiding met een aantal of alle deelnemers verder te werken. Tal van ideeën liggen te rijpen, van regelmatige intervisies tot het als groep naar buiten treden om bewustwording te gaan creëren bij artsen, bedrijven, ziekenkostenverzekeraars, verenigingen, etc. Het patroon van perfectionisme is zo sterk verspreid en er is zoveel werk te doen

In deze specialisatieopleiding neem ik de leiding. Als hoofdtrainer zal ik verantwoordelijk zijn om de groep deelnemers door dit proces te loodsen. Ruud Hooiveld, die al jaren werkt als OCP-coach zal de inleidende blokken en intervisies voor zijn rekening nemen. Kees Stokkel zal met zijn ervaring als OCP-coach en als Psychosomatisch Fysiotherapeut, de lessen rondom stress en de gevolgen hiervan op lichaam en geest voor zijn rekening nemen.

Ik wil een persoonlijk engagement aangaan om deze specialisatieopleiding vorm te geven en bekwame coaches van perfectionisme 'op de markt te zetten' die er voor kiezen - en effectief in staat zijn - mensen te coachen in hun bevrijding. Deze ambitie is tegelijk een belangrijk speerpunt voor de missie van het Ontwikkelingsinstituut en het NIPC.

Trainer, coach en gids,

Marcel Hendrickx

## 1. Over het NIPC

---

**Het Nederlands Instituut voor Perfectionisme Coaching** is ontstaan uit een gezamenlijk initiatief van Marcel Hendrickx en Ruud Hooiveld, om de strijd aan te binden met het schadelijke patroon van Perfectionisme in Nederland.

Dit bij uitstek belemmerende patroon veroorzaakt veel schade bij mensen die er aan lijden. Het uit zich in de maatschappij door een sterk toenemende groep van mensen met Burn-out klachten.

Bijna wekelijks krijgen we via de media meldingen of reportages die hiervan getuigen.

In het bedrijfsleven vallen medewerkers voor vaak langere tijd uit, en in toenemende mate krijgen leerlingen en studenten last van symptomen die aan perfectionisme gelinkt kunnen worden.

### **Onze filosofie is de volgende:**

Perfectionisme maakt ongelukkig en kan zelfs tot ziekte leiden. Het moet benaderd worden als een kwaal van onze samenleving. De samenleving draait door, maar het zijn de individuen die het patroon dragen...en verder verspreiden. Ouders naar kinderen, leidinggevend naar medewerkers, leraren naar studenten, partners onder elkaar, enzovoort.

### **Wij zien het als onze opdracht om:**

- **Professionals op te leiden tot Perfectionisme coach**, zodat zij individueel mensen kunnen coachen en bevrijden van het patroon volgens de OCP© methodiek.
- De door het NIPC en het Ontwikkelingsinstituut **opgeleide coaches te verenigen** om samen instrumenten en toepassingen te ontwikkelen om perfectionisme in de maatschappij een halt toe te roepen.

## 2. Voor wie is deze opleiding geschikt

---

- De opleiding richt zich naar deelnemers die in staat zijn met mensen te werken op een coachende manier. Dit betekent dat ze hun eigen wereldmodel opzij kunnen zetten en zich kunnen focussen op de cliënt. Zij kunnen een proces begeleiden en voortgang boeken door het structureren van wat er leeft bij de cliënt en van wat er gebeurt in een gesprek. Zij zijn idealiter in staat te werken op zowel bewust als op onbewust niveau.
- Mogelijke vooropleidingen: coach, therapeut, arts, maatschappelijk werker, intern begeleider, master-practitioner NLP, of vergelijkbare professional.
- Als je twijfelt of je voldoende ervaring hebt om met succes deze opleiding af te ronden, kom dan naar een informatie bijeenkomst of vraag dan een skypegesprek aan via [info@nipc.nl](mailto:info@nipc.nl)

## 3. Wat mag je van deze opleiding verwachten?

---

- Tijdens deze opleiding krijg je inzicht in het patroon van perfectionisme en je leert filters te ontwikkelen om het te herkennen.
- We gaan uitgebreid in op de gevolgen die door dit patroon veroorzaakt kunnen worden zowel op lichamelijk, geestelijk als maatschappelijk vlak.
- Je leert gaande weg wat de OCP© methodiek met jezelf doet en deze vervolgens toe te passen in coaching.

## 4. Wat is perfectionisme ?

---

Perfectionisme is het basispatroon van onze maatschappij en van onze tijd.

Twee kernwoorden liggen aan de basis van dit patroon: Meer en Beter. Altijd meer en altijd beter.

Dit is hetgeen de maatschappij verwacht en hetgeen van ieder van ons verwacht wordt. De gekke wedloop op het vlak van smartphones is maar één voorbeeld. Wie van ons heeft nu echt behoefte aan elke nieuw snufje dat de vorige versie oud en gedateerd maakt ? Niemand toch... en toch...

Dat meer en beter uit zich in de producten die op de markt verkrijgbaar zijn, uit zich in de woningen die we bouwen, in onze werkomgeving, in de reizen die we maken, in onze relaties, ons sexleven en ga zo maar door. Het is zelfs doorgedrongen in de geesten van die mensen die bekommerd zijn om hetgeen met onze aarde aan het gebeuren is en met wat onze aarde nodig heeft. Ook daar vinden we veel “overdreven” gedrag en een nooit stappend zoeken naar meer en beter, hetgeen soms weerstand opwekt.

Dat meer en beter wordt zowel in de gezinnen, de school, de geloofsgemeenschap met de paplepel ingegeven aan de kinderen. Zij worden als het ware uitgenodigd een patroon te ontwikkelen dat de bedoeling heeft hen erg gelukkig te maken, maar in de praktijk vaak net het tegenovergestelde oplevert. Het “meer en beter” wordt immers vaak door het kind ervaren als “ik ben niet goed zoals ik ben”

Hoe ontstaat perfectionisme? Het komt er meestal op neer dat een kind op een bepaald moment vaststelt dat het niet OK is, zoals het is. Er ontstaat op dat moment een nieuwe identiteit en het vroegere “vrije kind” kan niet meer aanwezig zijn. Dit “nieuwe” kind gaat er alles aan doen om OK gevonden te worden door de omgeving. Het wil absoluut liefde en aandacht krijgen en vooral bevestiging dat hetgeen het doet OK is. Er ontstaat een patroon – dat zoals alle patronen gestuurd wordt vanuit het onbewuste – en dat patroon blijft zich eindeloos herhalen, dikwijls tot ver in het volwassen leven van het kind. Bij velen houdt het nooit op.

Bij het ontstaan van dit patroon is het heel duidelijk de bedoeling dat het kind een manier van denken en van doen ontwikkelt dat leidt tot het doel: aanvaard worden en graag gezien worden.

Het kind gaat beter zijn best doen, gaat zorg opnemen voor één van de ouders, voor broers of zussen, voor vriendjes etc. Dit zijn de mooie kanten van het patroon. Er is niets mis met de dingen goed willen doen of met het opnemen van zorg. Op voorwaarde dat het om een vrije keuze gaat.

En binnen het patroon is dat nu juist het probleem. Er is geen keuze. Het gaat om MOETEN. Moeten is het kernwoord van het patroon.

Het voornaamste symptoom bij kinderen is faalangst. Zij verstijven als het ware als er een toets, een test, een examen is. Sommigen noemen dat stress, anderen spreken van paniek aanvallen.

In de puberteit krijgen jongeren met perfectionisme het vaak heel moeilijk met zichzelf. Niet zelden ontstaan er reacties als eetstoornissen (boulimie, anorexia), zelfverminking, niet meer willen studeren, e.a.

Als volwassene blijft dat patroon vaak even sterk of nog sterker doorwerken. Met als mogelijke gevolgen: een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, niet echt voor zichzelf kunnen zorgen, niet echt kunnen genieten als het voor zichzelf is, moeten zorgen voor anderen, behagen, (pleasen), nooit tevreden zijn over zichzelf en over eigen prestaties, uitstelgedrag, niet of moeilijk kunnen beslissen of kiezen, altijd maar doorgaan enz.

## 5. Onze visie op coaching van perfectionisme

---

In feite beperkt de rol van de therapeut of coach zich tot het aanreiken van methodes die de cliënt de kans kunnen geven zichzelf te bevrijden van de belemmerende facetten van het patroon. Dit nadat de cliënt een heel duidelijk zicht heeft gekregen op het ontstaan van het patroon en op de symptomen die vandaag nog zijn/haar leven sturen.

Je kan het patroon behandelen vanuit twee invalshoeken

- **Het bewuste:**
  - als je werkt vanuit het bewuste dan ga je acties lanceren waardoor de cliënt op bepaalde momenten heel bewust een nieuwe manier van denken en doen gaat toepassen.
    - Gedragstherapie is een goed voorbeeld hiervan
  - Er zijn ook voorbeelden van mensen die zich bewust worden van de negatieve effecten van het patroon en dan vanuit dat inzicht resoluut beslissen om het anders te gaan doen en daar ook in slagen.
  
- **Het onbewuste:**
  - In de opleiding kiezen we er voor het patroon te behandelen vanuit het onbewuste.
  - Het is duidelijk dat het patroon aangestuurd wordt door het onbewuste. Het lijkt wel of “iets” in de cliënt continu alert is en klaar om de verschillende symptomen van het patroon aan te sturen.
    - “het gebeurt telkens weer zonder dat ik er vat op heb”
    - “het overkomt me altijd”
    - “ik heb er geen controle over – het gebeurt”
  - Vanuit die wetenschap hebben we een behandelingsmethode ontwikkeld die als doel heeft vanuit het onbewuste een nieuwe manier van denken, doen en voelen te laten aansturen. Een nieuwe manier die past bij wie de cliënt nu is, in de deze fase van zijn/haar leven. Een nieuwe manier die “moeten” vervangt door “mogen, of willen, of niet willen” en door “kiezen voor”

## 6. Planning en inhoud van de opleiding

---

### Blok 1. Perfectionisme in kaart brengen

- Ontstaan van perfectionisme – mogelijke factoren die er toe kunnen leiden dat een kind besluit dat het niet OK is in de omgeving waar het leeft, dat het niet aanvaard wordt zoals het is, dat het niet voldoet, dat het niet de liefde krijgt waar het zo'n behoefte aan heeft, ...
- Het kindperspectief: leren vertrekken vanuit de unieke ervaring van het kind - zonder oordeel over de ouders of de omgeving
- De symptomen bij kinderen en volwassenen in kaart brengen
- De lichamelijke en geestelijk effecten van perfectionisme

### Blok 2. Werken met het onbewuste

- Het cognitieve en het somatische in ons
- Verschillende manieren om contact te maken met het onbewuste
- Werken met beelden en metaforen
- Generatieve trance oproepen en toepassen
- Werken met delen in onszelf
- Het vrije kind in onszelf

### Blok 3. De OCP-methodiek – stap 1: “de verandering mogelijk maken”

- Contact maken met het deel dat het perfectionisme aanstuurt
- Samenwerking bewerkstelligen
- Doel definiëren
- Een nieuwe manier van denken, doen en voelen mogelijk maken

### Blok 4 de OCP-methodiek - stap 2: “verfijnen en bijsturen”

- Onderhandelen met delen
- Deel 2 van de methode: opvolging en bijsturing

Tussen blok 4 en 5

Intervisie en één supervisie

### Blok 5. Werken met weerstanden en hulpbronnen

- Weerstanden detecteren en integreren in de methodiek
- Hulpbronnen integreren in de methodiek
- Verder oefenen en feedback

Tussen blok 5 en 6 Intervisie en twee supervisies

### Blok 6. Integratie, feedback, certificatie

- Dag 1: demonstratie van een coachinggesprek
- Dag 2: jouw visie op het coachen van perfectionisme

## 7. Didactische werkvormen

---

Om de kwaliteit van feedback te bewaken, worden maximaal 15 deelnemers toegelaten.

Binnen een aangenaam en veilig leerklimaat wisselen we af tussen volgende werkvormen:

1. Oefeningen door de deelnemers per twee of drie en feedback op de oefeningen: 40% van de tijd.
2. Demonstratie: 15% van de tijd.
3. Bespreking en reflectie: 30% van de tijd.
4. Uitleg (theorie, model, principe of techniek): 15% van de tijd.

Er wordt niet gewerkt met rollenspelen. De vaardigheden worden geoefend aan de hand van je eigen ontwikkelingsproces gedurende de opleiding.

5. Vanaf blok 3 ga je zelf coachen met de methodiek, hiervoor benader je zelf oefenklanten. Om voldoende leerervaring op te doen gaan we uit van minimaal 2 trajecten van ongeveer 5 sessies.

## 8. Eigen coachtraject

---

Om goed de werking van de methodiek te ervaren, doorloop je tijdens de opleiding zelf een OCP-coachingstraject. Dit kan bij één van de OCP-coaches uit de vorige opleidingen of bij een collega uit jouw opleiding. De kosten hiervoor zijn niet in de opleiding opgenomen.

## 9. Certificaat

---

Na het succesvol beëindigen van de opleiding verkrijgt je het certificaat "Perfectionismecoach" dat gelegitimeerd wordt door het NIPC en Het Ontwikkelings Instituut (België)

## 10. Netwerk van OCP Coaches

---

Na het afronden van de opleiding kan je aansluiten bij het netwerk van OCP-coaches. Deze aansluiting geeft je tal van voordelen, zoals gratis deelname aan intervisies en verdiepingsworkshops, gebruik maken van het materiaal dat door de groep ontwikkeld is en wordt, een eigen pagina op de NIPC site als OCP-coach, etc.

## 11. Gedragscode

---

Aan het einde van de opleiding zal je gevraagd worden de ethische gedragscode te ondertekenen. Deze code is in te zien op de website [www.nipc.nl](http://www.nipc.nl)

## 12. Begeleiding

---

### Marcel Hendrickx

Marcel is NLP-trainer en coach. Hij is in zijn coachingpraktijk reeds jaren bezig mensen te helpen zich te bevrijden van de nadelige effecten van het patroon. Hij heeft aan de lijve ondervonden wat dit patroon met iemand kan doen, zowel lichamelijk als relationeel. Hij voelt zich ondertussen grotendeels bevrijd en toch zijn er af en toe nog restjes van de symptomen die de kop opsteken. Hij is bijzonder gemotiveerd om zijn kennis en kunde over te dragen naar de studenten.

### Ruud Hooiveld

Ruud is oprichter van het Nederlands Instituut voor Perfectionisme Coaching en is naast een bevoegen trainer en coach ook de drijvende kracht achter het NIPC. Ruud heeft meer dan 10 jaar ervaring als trainer, coach en supervisor in diverse coachopleidingen. Als coach heeft hij inmiddels al vele cliënten van het schadelijke patroon van Perfectionisme kunnen bevrijden.

### Kees Stokkel

Kees is Fysiotherapeut en OCP coach. hij heeft zich gespecialiseerd in burn-out. Hij laat je kennismaken met de effecten van perfectionisme op ons lichaam en onze geest.

## 13. Kennismakingsavond of intakegesprek

---

Als je interesse voelt in de opleiding nodigen we je graag uit voor een kennismakingsmiddag of avond. Je krijgt daar een duidelijk zicht op wat de opleiding kan bieden. Tevens komen al je vragen aan bod.

Vanuit het NIPC wensen we zicht te krijgen op de je ervaring, motivatie en vooropleiding. Onze voornaamste zorg hier is voorkomen dat mensen zich inschrijven die eigenlijk eerst beter een basis coachopleiding of iets dergelijks gaan volgen. Omdat het gaat om een specialisatie is het onze zorg om iedere deelnemer echt mee te kunnen nemen naar de eindtermen die we voor onszelf vooropstellen. We gaan er voor dat alle deelnemers na de opleiding in staat zijn de methodiek succesvol toe te passen.

Als je niet aanwezig kan zijn op een kennismakingsmiddag of avond, nodigen we je uit een skypegesprek aan te vragen bij Ruud Hooiveld via mail [info@nipc.nl](mailto:info@nipc.nl)

## 14. Prijs en inschrijving

---

De kostprijs van deze specialisatieopleiding bedraagt 2.950 € excl. BTW.

Het NIPC is erkend door het CRKBO. Hierdoor wordt voor Nederlanders die zich voor deze opleiding inschrijven **geen btw** in rekening gebracht.

Je inschrijving is pas definitief na betaling. Je plaats kan ingenomen worden door een andere deelnemer indien de betaling niet gebeurd is binnen de termijn aangegeven op de factuur.



## 15. Erkenning en tussenkomst

---



De opleiding is CRKBO erkend.



De Nobco kent aan haar leden die deze opleiding volgen **29 PE punten** toe.  
De opleiding is op de website opgenomen met als kenmerk **160912-HOB-067**.



De accreditatie bij het registerplein is in aanvraag.

Deelnemers uit Vlaanderen kunnen, als ze daarvoor in aanmerking komen, beroep doen op tussenkomst



van

## 16. Praktisch

---

De opleiding wordt gegeven op een nader te bepalen locatie in **EINDHOVEN**.

We starten telkens om 9u30 en eindigen rond 17u00

Tijdens de gehele opleiding zijn thee, koffie, water en frisdranken gratis voorhanden.

's Middags wordt een broodjeslunch geserveerd met soep en salade + melk, karnemelk en fruitsap.

De opleiding is niet-residentieel. In de buurt zijn echter voldoende goede en betaalbare overnachtingsmogelijkheden.

Het is goed om te zorgen voor een notitieboekje (logboek) dat je tijdens de training gebruikt om zaken die betrekking hebben op jezelf en jouw functioneren als coach, te noteren.