KLEINE WAARSCHUWING…  
HET VOLGEN VAN DEZE CURSUS ZORGT ERVOOR DAT JE MEER GAAT GENIETEN VAN JE WERK EN JE LEVEN (EN JE CLIËNTEN OOK)

Ben jij als cognitief gedragstherapeut of cognitief gedragstherapeutisch werker nooit tevreden met een zesje?

Wil je cliënten koste wat het kost helpen? Werk je regelmatig langer door? Probeer je jezelf voortdurend te verbeteren? Kortom: geef je niet op, schik je in en ploeter je door?

Gefeliciteerd! Dan ben je een gewilde hulpverlener.

En lastig… Want dan voel je je vaak bekaf en leeggezogen. **En dat maakt je kwetsbaar voor een burn-out en depressie.**

Dat weet jij natuurlijk ook wel, als psychologie-deskundige. Maar *practice what you preach* is helaas niet vanzelfsprekend… En voor stress onder hulpverleners is in de opleidingen weinig aandacht. Net als voor de specifieke aanpak van perfectionisme. Terwijl overmatige stress en een te groot verantwoordelijkheidsgevoel veel voorkomen onder ggz-professionals.

Dus hoe zorg je ervoor dat je je eigen batterij niet leegtrekt, in je gedrevenheid om je werk meer dan goed te doen?

## WEG MET JE PERFECTIONISME?

Je perfectionisme vaarwel zeggen? Dat hoeft nu ook weer niet. Want het is op zich een goede eigenschap. Op welk terrein je ook kijkt: de echte uitblinkers zijn vrijwel zonder uitzondering perfectionisten.

Bovendien houdt ‘de lat hoog leggen’ je angst voor afwijzing onder de duim. Dat leerde je vaak al van jongs af aan.

**Daarom willen veel perfectionisten hun normen helemaal niet naar beneden bijstellen.**

Maar als je vaak het gevoel hebt te falen, veel piekert en steeds het idee hebt dat je niet genoeg presteert, dan maakt je stress-systeem overuren. En dat is ongezond.

Het gaat er dus om dat je je perfectionisme in goede banen leidt. Dat je keuzes maakt wanneer je voor een tien gaat. En dat je de scherpe randjes van je perfectionisme afhaalt. Zodat je nog lang met plezier kunt doorwerken.

## DAAROVER GAAT DEZE CURSUS

Tijdens de 2-daagse cursus ‘Passé met (al) je perfectionisme’ krijg je praktische tools om te relativeren. Om met meer ontspanning te werken. En om je streven naar perfectie bij te stellen. Zodat het weer voor je werkt.

De cursus bestaat uit een combinatie van:

1)    uitleg over de laatste wetenschappelijke inzichten rond perfectionisme;

2)    gereedschap voor de aanpak ervan;

3)    en praktische, luchtige oefeningen (die haaks staan op perfectionisme).

Daarmee ga je je energieker voelen en krijg je meer ruimte om te genieten van je werk en je leven.

En het mooie is: met de gereedschapskist die je meeneemt naar huis, help je ook je cliënten. Dus de cursus is twee voor de prijs van een.

## TOEGEGEVEN…

Eerlijk is eerlijk: de cursus kost wel tijd, en daar heb je als perfectionist altijd te weinig van. Ook is het spannend om toe te geven dat je niet perfect bent. En wat denken anderen ervan als je deze cursus volgt? Is hij bovendien wel de perfecte oplossing voor je perfectionisme-probleem?

Ons antwoord? Zeker niet. Maar de cursus maakt je wel minder vatbaar voor een burn-out, depressie en afwijzing. Want juist de moed om niet (in alles) perfect te willen zijn, is nodig voor meer ontspanning, plezier, creativiteit en liefde.

Ook je cliënten zullen blij zijn als ze dat kunnen bereiken…