

Perfectionisme



Arnoud van Loon, Carla Steeman

Introductie

Heeft u op uw werk patiënten die lijden onder hun perfectionisme? Bent u zelf misschien een beetje perfectionistisch, altijd bezig met het werk, check en re-check? Kunt u nooit iets simpels voorzetten als u gasten heeft? Dan is deze cursus voor u de gelegenheid uzelf als therapeut en als persoon te verbeteren!

Inhoud

Perfectionisme is een belangrijke transdiagnostische factor in de etiologie en bij de instandhouding van symptomen van verschillende psychiatrische stoornissen: obsessief compulsieve stoornissen eetstoornissen, depressies, posttraumatische stress stoornis en sociale fobieën. Perfectionisme voorspelt slechtere therapieresultaten en hangt samen met een hogere mate aan comorbiditeit. De transdiagnostische benadering houdt in dat het behandelen van perfectionisme resulteert in lagere mate van verschillende symptomen op verschillende gebieden.

Gegeven dat perfectionisme een gemeenschappelijke factor van verschillende psychiatrische aandoeningen lijkt te zijn, is de behandeling hiervan belangrijk.

We zullen aan de hand van een protocol de theorie van het perfectionisme behandelen en oefenen met verschillende technieken om hinderlijk perfectionisme aan te pakken.

Voor de cognitieve therapie trainen we leefregels, normen, multidimensioneel evalueren en denkfouten. Voor het gedrag zullen we oefeningen doen zoals hoe u uw patiënten kunt leren flexibel te zijn, hoe starre gewoontes te doorbreken, hoe word je spontaan hoe doe je nieuwe ervaringen op.

Doel: Na afloop van de workshop bent u in staat om hinderlijk perfectionisme te behandelen onafhankelijk ervan met welke hoofddiagnose de patiënt bij u in de behandelkamer zit. Tevens beschikt u over een arsenaal aan verschillende interventies om voor ieder patiënt een geschikte interventie paraat te hebben.

Werkwijze:

College, werkbladen, discussie

Oefeningen in groepsverband en tweetallen

Toetsing:

Aanwezigheid van 100% is noodzakelijk. Aan het einde van de dag zal er een individuele meerkeuze toets worden afgenomen alsmede een quiz.