Workshop: Omgaan met perfectionisme

Lesopzet workshop: zowel fysiek als online mogelijk

Trainers: Judith Gregoor, onderwijskundige; Myrthe Disselhorst, onderwijskundige

Moderators: Judith Gregoor, onderwijskundige; Myrthe Disselhorst, onderwijskundige

Platform: Fysiek of Lifesize

Na de workshop hebben deelnemers inzicht in wat perfectionisme is, en hoe zij als opleidingsgroep hiermee om kunnen gaan. Zowel in de gesprekken met elkaar, als in de gesprekken met de arts-assistenten. Meerdere tools worden aangereikt wat hen kan helpen deze gesprekken te voeren.

Leerdoelen:

* De deelnemer heeft inzicht in perfectionisme anno nu en wat redenen zijn voor perfectionisme
* De deelnemer heeft inzicht in perfectionisme bij medici
* De deelnemer heeft inzicht in zijn eigen mate van perfectionisme
* De deelnemer kent de valkuilen, maar ook de kwaliteiten van perfectionisme
* De deelnemer kent de effecten van de valkuilen van perfectionisme
* De deelnemer kan onmogelijke vragen omzetten in haalbare vragen voor de arts-assistenten
* De deelnemer kan arts-assistenten helpen van hun perfectionisme een kwaliteit te maken
* De deelnemer kan schaalvragen toepassen in gesprekken met arts-assistenten

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Inhoud | Werkvorm | Wie | Hulpmiddelen |
| 17.00-17.10 | Opening | * De trainer opent de workshop.
* Er worden een aantal vragen behandeld in mentimeter, ter introductie van het thema.
 | TrainerDeelnemers | LifesizeMentimeter |
| 17.10-17.20 | Wat is perfectionisme | * De trainer legt uit wat perfectionisme is anno nu.
* Vervolgens wordt dieper in gegaan op perfectionisme bij medici.
 | Trainer | LifesizePowerpoint |
| 17.20-17.35 | Test jezelf | * De trainer geeft uitleg over de zelftest.
* De deelnemers gaan een zelftest doen over de mate waarin zij zichzelf perfectionistisch vinden.
* Vervolgens worden de uitslagen besproken. Herkent men zich in de uitslag van de test?
* Ook worden de teamresultaten in beeld gebracht en ontstaat er een beeld van het perfectionisme in het team.

  | TrainerDeelnemers | LifesizePowerpointTest |
| 17.35-17.45 | Perfectionisme: valkuil of kwaliteit? | * Vervolgens wordt in gegaan op de valkuilen van perfectionisme.
* De effecten van de valkuil van perfectionisme worden besproken.
* Wanneer men te lang in de valkuil blijft, kan dit uiteindelijk leiden tot een burn-out.
 | Trainer | LifesizePowerpoint |
| 17.45-18.00 | Onmogelijke opdrachten en opdracht voor deelnemers | * De trainer behandelt onmogelijke opdrachten die bij perfectionisten horen. Voorbeelden worden uitgelegd.
* De deelnemers gaan vervolgens zelf aan de slag en gaan na welke onmogelijke opdrachten zij zelf wel eens aan A(N)IOS hebben gegeven.
 | TrainerDeelnemers | LifesizePowerpointMentimeter of Flipover |
| 18.00-18.15 | Perfectionisme: valkuil of kwaliteit? +Opdracht | * Vervolgens wordt in gegaan op de kwaliteiten van perfectionisme.
* De trainer behandelt hoe de deelnemers om kunnen gaan met perfectionisme. Voorbeelden en voorbeeldvragen worden behandeld.
* De deelnemers gaan aan de slag met de onmogelijke opdrachten die ze in de vorige opdracht hebben opgeschreven. In groepen van 3-4 personen gaan ze uiteen. In die groep bedenken ze met elkaar hoe ze de onmogelijke opdracht zouden kunnen ombuigen, zodat het minder perfectionistisch is en gericht op kwaliteiten. Hier hebben ze 10 minuten de tijd voor.
 | TrainerDeelnemers | LifesizePowerPointMentimeter of Flipover |
| 18.15-18.30 | Schaalvragen+Opdracht | * De trainer geeft uitleg over schaalvragen en hoe schaalvragen kunnen helpen bij perfectionisme.
* In tweetallen gaan de deelnemers aan de slag met de opdracht. Om de beurt nemen ze een doel in gedachten, en bevragen ze elkaar op basis van de schaalvragen.
* Tijdens de terugkoppeling vraagt de trainer naar de ervaringen.
 | TrainerDeelnemers | Lifesize |
| 18.30-18.40 | Hoe helpen we elkaar? | * De trainer behandelt een aantal punten waarop het team elkaar en de arts-assistenten kan helpen bij perfectionisme.

  | Trainer |  |
| 18.40-18.45 | Dare to suck | * De trainer geeft een opdracht mee om mee naar huis te gaan. De deelnemers worden gevraagd een eigen mislukking te organiseren. Wat ga jij morgen doen, wat je nog niet goed kan?
 | Trainer Deelnemers |  |