

Van perfectionist naar optimalist

Goed genoeg is het nieuwe perfect

Een cursus gericht op het verminderen van perfectionisme en het ontwikkelen van optimalisme



Doelgroep

Mensen die structureel onrealistische eisen aan zichzelf en wellicht aan de omgeving stellen en de eigenwaarde hiervan laten afhangen. Ze voelen zich hierdoor falen en/of overbelast.

Doel en werkwijze

De training is praktisch van aard en er op gericht nieuwe ervaringen op te doen.

Je leert op deze manier:

- hoe je je leefregels, normen en zelfbeeld kunt bewerken
- het vergroten van je faalplezier
- successen te vieren
- meer flexibel te zijn
- hoe je in de flow komt
- starre gewoontes te doorbreken
- je spontaniteit en zelfcompassie te vergroten

Aanmelding

Er zijn verschillende manieren om je aan te melden. Dit kan zelf maar ook via de werkgever of via de huisarts/bedrijfsarts. Aanmelden kan via trainingen@maarsinghenvansteijn.nl

Kosten

De kosten voor de training zijn € 980,- per persoon (exclusief 21 % BTW) voor als je zelf betaald of de werkgever. Wanneer er sprake is van een diagnose kan de behandeling worden vergoed via de zorgverzekering. Je hebt hiervoor een verwijzing van een huisarts nodig en er zal dan altijd eerst een intakegesprek plaatsvinden. De kostprijs voor mensen die aangemeld worden via hun huisarts en recht hebben op zorg via de zorgverzekering, kan niet vooraf niet precies gegeven worden. De kostprijs hangt namelijk af van de groepsgrootte gedurende de training, de trainers en de afspraken die je over de hoogte van je vergoeding hebt met je verzekeraar. We hanteren hierbij de tarieven die zijn bepaald door de Nederlandse Zorg Autoriteit (NZA). Neem even contact met ons op als je een indicatie wilt weten.

Duur

Na aanmelding vragen we je enkele vragenlijsten in te vullen. Op basis hiervan kunnen we ook met je meedenken of de training passend is. Vervolgens zijn er 5 twee wekelijkse bijeenkomsten en een 6^e follow-up bijeenkomst een maand na de training. Tot slot wordt er gebruik gemaakt van een e-health module 'Zelfcompassie, minder streng voor jezelf'. De training gaat van start bij 6 deelnemers en het maximale aantal deelnemers is 10.

Trainers

De training wordt afwisselend gegeven door: Lia Oppewal, GZ-psycholoog & Cognitief gedragstherapeut, Manon Kuiper, GZ-psycholoog, Eelco Stienstra, GZ-psycholoog & Cognitief gedragstherapeut en Lotte Bronsveld, psycholoog & Cognitief gedragstherapeut.

Locatie en andere gegevens

Bollemansteeg 64, 8911 DW in Leeuwarden. Meer inlichtingen via het secretariaat 058-2137665 of mail naar: trainingen@maarsinghenvansteijn.nl

Maarsingh & van Steijn

