

# 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

Verwijzing kan via de huisarts voor behandeling binnen de basis-GGZ. Voor vergoeding van de zorgverzekeraar dient er sprake te zijn van een diagnose en zal er eerst een intakegesprek plaatsvinden.

**Kosten:** De kostprijs voor mensen die aangemeld worden via hun huisarts en recht hebben op zorg via de zorgverzekering, kan 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 7 twee wekelijkse bijeenkomsten en een 8<sup>e</sup> follow-up bijeenkomst. 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 trainers verschillen per groep, en zijn voor de specifieke groepen terug te vinden in de agenda op de website van Maarsingh en van Steijn.

## Locatie en andere gegevens

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

Maarsingh & van Steijn

