

#### 4. Perfectionisme en Onverschilligheid.

Vaak zien wij dat onder deze problematieken symptomen zoals faalangst, onzekerheid, demotivationale en depressie verschijnselen zichtbaar worden.

Eigen prestatiedrang of door de omgeving bewust of onbewust aangestuurd, leggen druk dat je allemaal voor elkaar **moet** hebben. Goed is niet goed genoeg voor jou.

Je wilt het iedereen naar de zin maken. Je legt de lat hoog en je omgeving lijkt jouw niet meer te e snappen. Uit angst voor falen, stel je dingen uit en wordt je passief.

Voor de buitenwereld kom onverschillig over!

Hoe vind je nieuw balans?

Met 'de weg van perfectie naar onverschilligheid' kom je in je kracht te staan en leer je jouw perfectionisme de baas te zijn.

#### **Training inhoud**

**Doelgroep:** Jongeren van 12-18 jaar

**Onderwerp:** Perfectionisme

**Soort training:** Groep

**Aantal deelnemers:** 10-15

**Locatie:**

#### **Doelstelling**

Na afloop van deze training ben je je bewust van jouw belemmerende overtuigingen. Je stelt realistische verwachtingen ten aanzien van jezelf en anderen. Je leert beter om te gaan met paniek wanneer iets dreigt niet te lukken. Je gaat jouw perfectionisme als iets positiefs ervaren en zet jouw kwaliteiten optimaal in.

#### **Onderwerpen**

##### **Module 1 training 1,5 uur**

- Perfectionisme
- Faalangst

##### **Module 2 training 1,5 uur**

- Uitstel gedrag
- Onverschilligheid
- 

##### **Module 3 training 1,5 uur**

- Loslaten
- Omdenken