



BEN JE AL DAT MOETEN OOK ZO BEU

THEMA: Gelukkig zijn

AANTAL TAALICONEN: 4

WERKVORM: Workshop

BEGELEIDER: Carla Gordons

MIN/MAX AANTAL DEELNEMERS: 12/30

AANTAL SESSIES/DUUR SESSIE: 1 keer 2 uur

PRIJS SAMENWERKING (PER DEELNEMER):

Standaardprijs: €11

Kortingsprijs: €7

Verhoogde tegemoetkoming: €2,2

PRIJS UITKOOP:

€130 + kilometervergoeding

VERANTWOORDELIJKE VORMINGSWERKER:

Annelies Braeken

INHOUD:

Perfectionisme is een gedragspatroon, een levensstijl, waar veel mensen kenmerken van vertonen. Gematigd perfectionisme heeft zeker zijn voordelen. Maar meestal is het de overdosis die je in het dagelijks leven een grote druk oplegt. Dit uit zich in vele verschillende overtuigingen en gewoontes. Tijdens deze lezing gaan we in op het ontstaan van perfectionisme en we overlopen de meest kenmerkende symptomen. Daarnaast verwijzen we naar de prestatiedruk in onze alsmaar sneller draaiende maatschappij.