

Van perfectionist naar Optimalist

Uw resultaat na de training:

- ◆ U leert wat optimalisme is.
- ◆ Wanneer is goed, goed genoeg ...
- ◆ U realiseert tijdswinst en gemoedsrust door optimalisme.

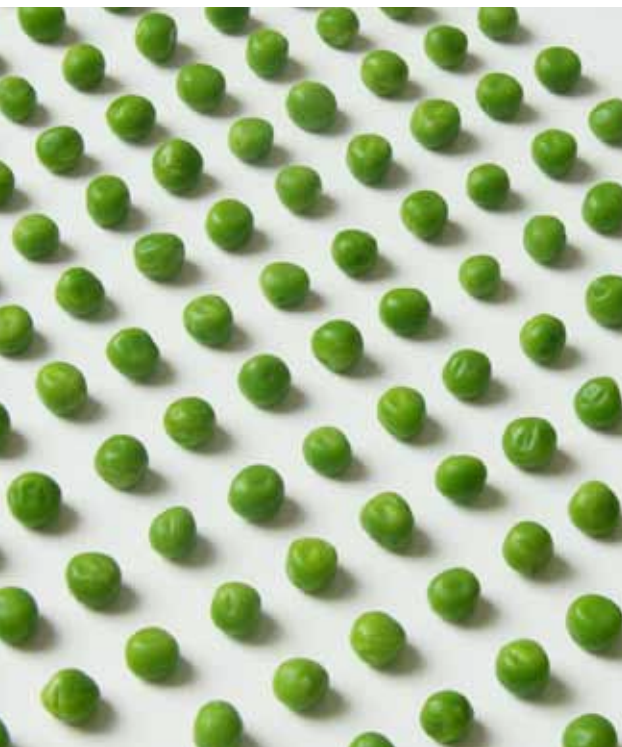
“Leer wat u wilt behouden, loslaten of toevoegen om optimaler in uw opdracht als professional te staan.”

Onder de deskundige leiding van:

Roos Woltering
Directeur
ROOS WOLTERING
COACHING & TRAINING



AFBD
Academy for Business
Development



WAAROM DIT PROGRAMMA?

BENT U EEN PERFECTIONIST?

- ◆ Ben jij ook pas tevreden als iets helemaal perfect is?
- ◆ Houd je wel heel graag alle touwtjes zelf in handen?
- ◆ Laten mensen graag dingen aan jou over, omdat ze weten dat het bij jou in goede handen is?
- ◆ En mag een dag van jou wel 48 uur hebben?

Met 4 keer 'Ja' is de kans groot dat jij een pur sang perfectionist bent! En helaas is perfectionisme dé belangrijkste oorzaak van het ontwikkelen van stressklachten, die je belemmeren alles uit het leven (en uit je job) te halen.

PRESTEER BETER ALS OPTIMALIST

Net zoals de perfectionist wil de optimalist ook goed presteren. Alleen begrijp je als optimalist dat echte perfectie zo goed als onmogelijk is, dat de weg er naar toe net zo belangrijk is als het doel en dat fouten maken nu eenmaal hoort bij elk leerproces.

TERUG PLEZIER ALS OPTIMALIST

Om je mogelijkheden ten volle te benutten is het essentieel om je perfectionisme los te laten. Als je als optimalist in het leven staat, verhoog je je persoonlijke output en krijg je als bonus veel meer plezier in je werk!

CREATIEVER ALS OPTIMALIST

Als optimalist benut je jouw mogelijkheden ten volle en werk je effectiever. Je bent creatiever en gaat beter met verandering om. Daarnaast heb je een optimale tijdsbesteding doordat je je werk beter afstemt op de verwachtingen. Je vindt een optimale balans tussen de verschillende taken en rollen die je op je werk vervult. Tot slot heeft het optimalisme een positieve invloed op je zelfvertrouwen en je échte output.

VAN PERFECT NAAR GOED GENOEG ...

Daarom is het vandaag meer dan tijd om je professionele leven anders in te richten! Na deze training weet je hoe optimalisme de invulling van je job kan veranderen. Je krijgt inzicht in de onderliggende redenen van je perfectionisme. Je leert wat je wilt behouden, wat je wilt loslaten en wat je moet toevoegen om optimaler in je opdracht als professional te staan. Vanaf nu niet meer perfect, maar goed genoeg.

DE DOCENT



Drs. Roos Woltering richtte zich na haar studie klinische psychologie, vrij snel naar talentontwikkeling op de werkvloer. Eerst vanuit een academische insteek als docent Communicatievaardigheden en -attitude aan de Universiteit van Utrecht, daarna binnen diverse organisaties als psycholoog. In 2009 startte Roos haar eigen advieskantoor op, met als doel organisaties gelukkige, sterke en efficiënte medewerkers te bezorgen. Vanuit haar praktijk heeft Roos veel oog voor de interpersoonlijke relaties tussen mensen op de werkvloer en de invloed daarvan op processen, vooral bij teams of individuen die onder druk staan. Naast training omvat haar ervaring team coaching en individuele coaching. De training 'van perfectionist naar optimalist' werd intussen door vele honderden professionals bijgewoond.

OPTIMAAL LEEREFFECT

We beperken het aantal deelnemers aan deze cursus. Hierdoor kunt u optimaal profiteren van de kennis en ervaring van de docent. Bovendien toetst u op een interactieve manier uw eigen praktijksituatie aan die van uw collega's. Zo garandeert het IFBD u een optimaal leereffect, gebaseerd op theoretische onderbouw en geïllustreerd met vele praktische voorbeelden.

VERLOOP VAN DE CURSUSDAG(EN):

08.30	Ontvangst, registratie & koffie.
09.00	Start van de trainingsdag. (met voorstelling van de docent).
12.30	Lunch.
17.00	Einde van de cursusdag.

Zowel in de voor- als namiddag wordt een korte (koffie-)pauze gehouden.





INTRODUCTIE

- ◆ Theorie comfortzone.
- ◆ Doorbreken van vaste patronen.

WAT IS EEN OPTIMALIST?

- ◆ Verschillen tussen het perfectionisme en het optimalisme.
- ◆ Leer om te falen en om succes te accepteren.
- ◆ Pas de ontwikkelformule toe op jouw perfectionisme.

HARDNEKKIGE OVERTUIGINGEN, IRREËLE GEDACHTEN EN BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

WANNEER IS GOED, GOED GENOEG?

- ◆ Verhoog je eigenwaarde door de juiste doelen te stellen.
- ◆ Patronen doorbreken.

DE KERNKWALITEITEN VAN JOUW PERFECTIONISME

AAN DE SLAG MET JOUW EIGEN DOELEN EN TIJDSINDELING

- ◆ Bespaar tijd met de 80/20 regel.
- ◆ Is de tijd die je steekt in het perfect maken wel echt nodig?
- ◆ Verwacht je manager perfectionisme of ligt jouw eigen standaard hoger dan nodig?
- ◆ Hoge pieken en diepe dalen.

REALISEER TIJDSWINST EN GEMOEDRUST DOOR OPTIMALISME

CONCLUSIE: JOUW PERSOONLIJK PAD NAAR OPTIMALISME

“Roos is een zeer prettige persoonlijkheid met een enorme bagage. Daardoor hebben we het perfectionisme van alle kanten kunnen belichten.”

“De training wordt zeer energiek gebracht. Roos neemt veel aandacht voor individuele situaties, zodat iedereen met tips en trucs voor zijn eigen case de deur uitgaat.”



VERHOOGDE INTERACTIVITEIT

De deelnemers krijgen uitgebreid de kans om hun eigen problematiek ter sprake te brengen. Wij bieden u de mogelijkheid om uw eigen gevallen-studies naar voren te brengen gedurende deze cursus. Om dit te realiseren, vragen wij op voorhand een beknopte beschrijving van de probleemstelling te formuleren. Op die manier kunnen wij de cursus volledig opstellen volgens uw eigen informatiebehoefte.

U kunt hiervoor steeds contact opnemen met Dirk Spillebeen op het telefoonnummer.: +32 50 38 30 30 (e-mail: dirk@ifbd.be)

Onze opleidingen
in primeur?



Volg ons!
[@AFBDupdate](https://twitter.com/AFBDupdate)

INSCHRIJVINGS- FORMULIER

>>> Inschrijving faxen op het nr. **+31 30 799 11 11** of e-mail naar **info@afbd.nl**

>>> Rechtstreekse inschrijving via onze website: **www.afbd.nl**

VAN PERFECTIONIST NAAR OPTIMALIST

DATUM & LOCATIE:

>>> zie onze website **www.afbd.nl**

BEDRIJFSINFORMATIE

FIRMA:

STRAAT-NR.:

POSTCODE / GEMEENTE:

POSTBUS:

POSTCODE / GEMEENTE:

Alg. TEL-nr.: / FAX-nr.: /

ACTIVITEIT: industrie-productie groothandel & import kleinhandel horeca
 bouw logistiek diensten overheid

SECTOR: AANTAL WERKNEMERS:

KOSTPRIJS:

€ 750,00 excl. BTW

FACTURATIEGEGEVENS

Facturatie-adres:

Uw referentie:

BTW-nummer:

DEELNEMERS

Aanhef: Dhr. Mevr. Voorletters:

Voornaam: Achternaam:

Functie:

E-mail:

DATUM DEELNAME:

Aanhef: Dhr. Mevr. Voorletters:

Voornaam: Achternaam:

Functie:

E-mail:

DATUM DEELNAME:

HOTELOVERNACHTING OP DE LOCATIE VAN DE TRAINING

U kan een hotelkamer boeken op de locatie van de training. Meer informatie hierover vindt u terug op de website van het hotel.

U vindt de locatie van de training op onze website **www.afbd.nl**

INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

DEELNAMEKOSTEN

De deelnameprijs aan dit programma bedraagt **€ 750,00** excl. 21 % BTW. Dit bedrag is inclusief koude/warme dranken en een uitgebreide lunch tijdens de cursusdag(en). U ontvangt bovendien een **documentatiemap** die u als naslagwerk kunt raadplegen. Het AFBD geeft per extra deelnemende collega **5 % extra korting** op het **totaalbedrag** met een maximale **korting van 20 %** (= 5 deelnemers of meer).

INSCHRIJVING

U kan zich op diverse wijzen inschrijven:

- Bij voorkeur via onze website **www.afbd.nl** of via e-mail: **info@afbd.nl**
- U faxt uw inschrijving op **+31 30 799 11 11**
- Via de **post**: bv AFBD, Papendorpseweg 100, 3528 BJ Utrecht

U kan steeds uw reservatie telefonisch op het nr. **+31 30 799 10 11** doorgeven. Een schriftelijke bevestiging echter blijft vereist. Na ontvangst van uw inschrijving krijgt u een **deelnamebevestiging** en een factuur. Een tweetal weken voor de cursus ontvangt u een **herinnering met nog alle praktische informatie** en een **routebeschrijving**.

Annulatie.

We begrijpen dat andere prioriteiten kunnen optreden tussen uw inschrijven en de cursus. Indien wij **2 weken voor de cursus** uw schriftelijke annulatie mogen ontvangen wordt u € 75,00 annulatiekost doorgerekend. **Minder dan 2 weken voor de eerste cursusdag** bent u ons het integrale bedrag verschuldigd. Wij zijn uiteraard steeds verheugd een collega te mogen verwelkomen in uw plaats.

INCOMPANY TRAINING

Veel van onze open trainingen kunnen eveneens in-company worden georganiseerd. Een dergelijk trainingstraject differentieert zich van de open trainingen door een directe en concrete vertaling van het programma naar uw eigen bedrijfsomgeving. U kan hiertoe vrijblijvend contact opnemen met Dirk Spillebeen op het telefoonnummer **+31 30 799 10 11**.

AFBD-DATABASE

We houden u graag op de hoogte van de laatste evoluties binnen uw sector. Daarom hebben we uw gegevens opgenomen in onze database. Uw informatie is voor eigen gebruik en wordt nooit aan derden doorgegeven. Te allen tijde heeft u recht op inzage en correctie/wijziging van uw gegevens. U kan ons bereiken via telefoon **+31 30 799 10 11**, via fax: **+31 30 799 11 11** of via e-mail: **info@afbd.nl**.