



VITA-workshop

door Marcel Hendrickx

Zeg me dat ik oké ben

Workshop over perfectionisme en bevestigingsdrang

Zaterdag 16 december 2017, van 9.30u tot 12.00u

Antwerpen-Berchem

Kleuters met faalangst. Leerlingen die volledig blokkeren tijdens de examens. Studenten die hun leerstof niet verwerkt krijgen omdat ze geen samenvattingen kunnen maken. Bekwame, waardevolle medewerkers die een burn-out krijgen. Allemaal dingen die nauw in verband staan met perfectionisme of bevestigingsdrang.

Perfectionisme ontstaat meestal in de kindertijd als een overlevingsmechanisme. Op een bepaald moment stelt een kind (meestal onbewust) vast dat het niet OK is, zoals het op dat moment in het leven staat. En dat doet pijn. Kinderen die dan niet de bevestiging, zorg en liefde aan zichzelf kunnen geven die ze nodig hebben, zoeken externe bevestiging. Op dat moment ontstaat een soort van nieuwe identiteit – een nieuw kind. Dit nieuwe kind ontwikkelt een manier van denken en gedrag waarmee het zich verzekert dat anderen (ouders, leerkrachten, broers en zussen, vriendjes,..) het graag gaan zien en bevestigen dat het OK is. Dit compensatiegedrag nemen kinderen vaak mee in de volwassenheid.

Meestal helpt dit gedragspatroon mensen om 'vooruit' te gaan in het leven, carrière te maken, ... Maar ze betalen er ook een hoge prijs voor: in plaats van fluitend door het leven te gaan, worden ze beheerst door stress, angsten, ontelbare moetens, schuldgevoelens, enzovoort. In de plaats van een vrije volwassene te worden, ervaren ze een ingewikkeld leven, vol van moetens en stress. En dat hoeft niet langer zo te zijn... Omdat perfectionisme een belangrijke oorzaak is van burn-out zal op deze energiestoornis ook kort worden ingegaan.

Om mensen van hun perfectionisme te bevrijden ontwikkelde Marcel Hendrickx de OCP-methodiek. OCP staat voor 'Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme'. In de methodiek worden een aantal principes gevolgd en technieken gecombineerd in een korte krachtige op heling en zelfsturing gerichte interventie.

De methodiek is gebaseerd op de principes rond interne delen binnen NLP en haakt ook sterk in op de TA-concepten van ego-toestanden, drivers en injuncties.



Marcel Hendrickx verzorgt deze VITA-workshop. Hij is naast geïnspireerd NLP-trainer en -coach ook partner binnen en motor van het Ontwikkelingsinstituut. De laatste jaren ligt de focus van Marcel vooral op perfectionisme. Hij ontwikkelde de OCP-methodiek die mensen de kans geeft het perfectionismepatroon achter zich te laten. Hij leidt ook perfectionismecoaches op. Zijn boek 'Zeg me dat ik OK ben. Over bevestigingsdrang en faalangst' dat in 2016 uitkwam, is al aan zijn 7de herdruk.

Interesse in deze VITA-workshop? **Schrijf je voor 12 december in op**

<https://nl.surveymonkey.com/r/BNRWAFX>

Praktische informatie

Locatie: de zolder van het Roze Huis, Draakplaats 1 te 2018 Antwerpen-Berchem. De ingang is in de Draakstraat 39.*

Uren: van 9.30u tot 12u. Je bent welkom vanaf 9u. Je kan ook gezellig napraten tijdens het netwerkmoment.

Bijdrage: 15 euro voor leden en 25 euro voor niet-leden

Inschrijven: schrijf je in en stort je bijdrage op rekening van VITA met vermelding: Naam + VITA-workshop 16 december 2017.

IBAN: BE75 9799 3800 4351 - BIC: ARSPEBE22

Kan je onverwachts toch niet aanwezig zijn, dan kan iemand anders jouw plaats innemen.

We kijken ernaar uit om je te ontmoeten op deze VITA-activiteit!

* Het Roze Huis is makkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer. Vanaf het station Berchem wandel je naar de Draakplaats via de Cogels Osylei, de mooiste straat van Antwerpen. ('Vaut le voyage'). Wie met de wagen komt, kan in de buurt parkeren. Let op, het Roze Huis ligt in de Antwerpse lage-emissiezone.

Deze workshop is een initiatief van het Vlaams Instituut voor Transactionele Analyse vzw. VITA is de beroepsvereniging voor alle coaches, counselors, psychotherapeuten, onderwijs- en organisatiekundigen die in de transactionele analyse opgeleid zijn. VITA wil de toepassing van transactionele analyse in diverse werkvelden verspreiden en de beroepsbelangen van de aangesloten leden behartigen. Meer informatie over VITA en haar werking vind je op www.vita-vitaal.be.