

Leer wat je wilt behouden, leer wat je wilt loslaten of toevoegen om optimaler in je opdracht als professional te staan.

Van perfectionist naar optimalist

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

Onder de deskundige leiding van:

Ilse Van Os
Facilitator, Trainer & Coach
IFBD



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 ernaartoe 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 evenwichtige 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.

**“Heel aangename, frisse
opleiding met veel praktische
tips.”**

De docent



Drs. Ilse van Os is een gedragsdeskundige en proceskundige die vaak wordt ingezet als facilitator bij veranderingen, als begeleider om menselijke processen te optimaliseren en als coach om mensen te inspireren tot optimale persoonlijke ontwikkeling. Meer dan 20 jaar ervaring als project manager, adviseur, recruiter, directielid én trainer maken hebben haar geleerd wat werkt en niet werkt.

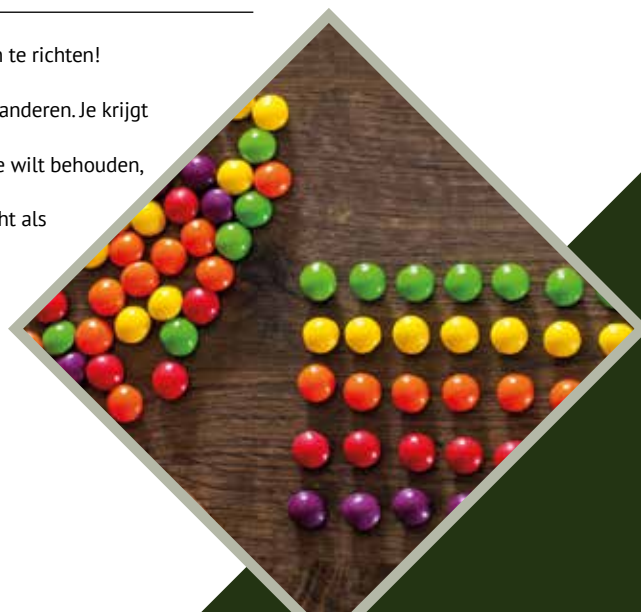
Ilse gelooft 100% dat iedereen kansen zelf kan creëren, zodat die extra energie realiteit wordt. Zij heeft plezier in het waarderen van wat werkt en professionals te helpen bij het (ver-)leggen van hun focus. Haar doel is om sociale processen op het snijvlak van organisatiedoelen, werkomgeving en alle betrokkenen te faciliteren. Met aandacht voor de sociale processen en de ontwikkeling van talenten.

De training Van perfectionist tot optimalist is een voorbeeld van een training waarin talenten worden onderzocht en waarderend de kwaliteiten van eenieder worden versterkt. Deze werd intussen door meer dan 600 perfectionisten gevolgd.

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.



Programma

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



Timing cursus

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

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

Verhoogde interactiviteit

De deelnemers krijgen uitgebreid de kans om hun eigen problematiek ter sprake te brengen. 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 nummer: **+32 50 38 30 30** (e-mail: dirk@ifbd.be).

Van perfectionist naar optimalist

2024

> Datum & locatie: zie hiertoe onze website www.ifbd.be

> Kostprijs: € 795 (excl. BTW)

>>> INSCHRIJVEN

E-mail:
info@ifbd.be




[klik hier](mailto:info@ifbd.be)

Via onze website:
ifbd.be




[klik hier](http://ifbd.be)

Via **QR**:



[klik hier](#)

Telefoon:
00 32 50 38 30 30



Voor meer informatie
omtrent uw inschrijving ...

>>> INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

De deelnameprijs aan dit 1-daagse programma bedraagt **795 Euro** excl. 21% BTW. Dit bedrag is inclusief koude/warme dranken en een uitgebreide lunch tijdens de cursusdag. U ontvangt bovendien een **documentatiemap** die u als naslagwerk kunt raadplegen. Los van de eventuele subsidiëring van de Vlaamse Overheid (zie verder) geeft het IFBD per extra deelnemende collega **5% extra korting** op het **totaalbedrag** met een maximale **korting van 20%** (= 5 deelnemers of meer).

Na ontvangst van uw inschrijving krijgt u een **deelnamebevestiging** en een factuur. Een tweetal weken voor de cursus ontvangt u een **herinnering met nog enige praktische informatie** en een **routebeschrijving**.

DE VLAAMSE OVERHEID INVESTEERT IN OPLEIDING: TOT 30% KORTING!

Het IFBD is erkend als **gecertificeerd opleidingsinstituut**. Dit maakt dat u onze trainingen gedeeltelijk kunt betalen met de subsidies toegekend door de Vlaamse Overheid via het systeem van de "KMO-portefeuille". Indien uw bedrijf voldoet aan de vooropgestelde criteria kan u tot 30% besparen op de opleidingskost. Meer informatie omtrent het systeem kan u vinden op de website van de Vlaamse Overheid: www.kmo-portefeuille.be.

Annulatie.

We begrijpen dat andere prioriteiten kunnen optreden tussen uw inschrijving en de cursus. Indien wij minstens **2 weken voor de cursus** uw annulatie ontvangen zoeken we samen met u naar de beste oplossing. **Minder dan 2 weken voor de eerste cursusdag** bent u ons het integrale bedrag verschuldigd en wordt mogelijks een administratieve kost (€ 75) aangerekend. Wij zijn uiteraard steeds verheugd een collega te mogen verwelkomen in uw plaats.

HOTELOVERNACHTING OP DE LOCATIE VAN DE TRAINING

U kan op onze diverse trainingslocaties veelal een overnachting boeken om de cursus op een ontspannen manier te kunnen aanvangen en/of af te sluiten. Meer informatie hieromtrent vindt u op onze website of via volgende link: www.ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden

IFBD-DATABASE & GDPR

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, wordt beveiligd en nooit aan derden doorgegeven. Hiertoe nemen we alle nodige maatregelen. Te allen tijde heeft u - overeenkomstig de wet "verwerking persoonsgegevens" van 8/12/1992 en de "AVG-reglementering" van 24/5/2016 - recht op inzage, wijziging of verwijdering van uw gegevens. Meer informatie via onze webpagina www.ifbd.be/nl/GDPR of via e-mail: DPO@ifbd.be.

ALGEMENE VOORWAARDEN

Op onze website op de pagina ifbd.be/nl/over-ons/algemene-voorwaarden vindt u al onze modaliteiten terug.