



hetontwikkelingsinstituut.be

Specialisatieopleiding:

Perfectionismecoach

Najaar 2025

Online via ZOOM

Beste,

Je bent al een ervaren begeleider van mensen en hebt je eigen aanpak en werkwijze ontwikkeld. Misschien ben je therapeut, coach, hulpverlener, leerlingenbegeleider of arts. Je hebt een solide basisopleiding gevolgd die je in staat stelt om op een coachende manier met mensen te werken. Dit betekent dat je in staat bent je eigen perspectief los te laten en je volledig te richten op wat er bij je cliënt speelt. Je weet hoe je een proces begeleidt en structuur aanbrengt in gesprekken om vooruitgang te boeken.

Misschien werk je al met het onbewuste, of misschien sta je open om deze krachtige dimensie aan je vaardigheden toe te voegen. In beide gevallen kan deze specialisatieopleiding een waardevolle verrijking zijn voor jouw praktijk.

We zijn trots dat we de **specialisatieopleiding rond het begeleiden van mensen met perfectionisme** kunnen aanbieden.

Perfectionisme is een diepgeworteld patroon dat mensen belemmert om écht vrij te leven. Wij willen een netwerk van coaches vormen die de expertise en tools hebben om deze mensen te begeleiden in hun proces van bevrijding.

Onze ambitie reikt verder dan alleen de opleiding. We willen met de deelnemers verder bouwen aan een groter geheel. Denk aan intervisies, samenwerkingen en initiatieven om perfectionisme breder bespreekbaar te maken bij artsen, bedrijven, mutualiteiten en verenigingen. Dit patroon is wijdverspreid en de nood aan deskundige begeleiding is groot.

In deze specialisatietraining neem ik de leiding. Als hoofdtrainer zal ik je doorheen dit proces begeleiden. Mijn engagement is om deze opleiding niet alleen vorm te geven, maar ook om bekwame coaches op te leiden die effectief in staat zijn om mensen te ondersteunen bij het loslaten van perfectionisme. Dit is niet alleen een persoonlijke missie, maar ook een essentieel onderdeel van de visie van het Ontwikkelingsinstituut. Ik kijk ernaar uit om samen met jou deze waardevolle reis te maken.

Trainer, coach en gids,

Marcel Hendrickx

1. Wat mag je van deze opleiding verwachten?

Je leert hoe je mensen begeleidt in het loslaten van perfectionisme, zodat ze eindelijk vrij kunnen leven zonder de voortdurende druk van 'moeten'. Dit is niet alleen een transformatie voor de cliënt zelf, maar ook een stap naar een samenleving waarin mensen ontspannen zichzelf kunnen zijn en zich ontwikkelen zonder stress.

Met deze training willen we:

- ✔ Coaches, therapeuten, CLB-begeleiders, hulpverleners en artsen diepgaand inzicht geven in het patroon van perfectionisme en hen leren hoe ze het kunnen herkennen bij hun cliënten.
- ✔ Begrip bijbrengen over de gevolgen van perfectionisme, zowel op fysiek, mentaal als maatschappelijk vlak.
- ✔ Een doeltreffende methodiek aanreiken waarmee cliënten zich losmaken van het eeuwige moeten en opnieuw in verbinding komen met wie ze werkelijk zijn.

We willen niet alleen professionals opleiden, maar hen ook inspireren en begeistere om met deze problematiek aan de slag te gaan. Door te werken met mensen die lijden onder perfectionisme, helpen we hen niet alleen zichzelf te bevrijden, maar zetten we ook een kettingreactie van positieve verandering in gang.

Elke cliënt die bevrijd wordt van perfectionisme, doorbreekt het patroon in zijn omgeving. Zoals een genezen patiënt een virus niet langer doorgeeft, zo voorkomt iemand die zijn perfectionisme heeft losgelaten dat dit patroon verder wordt doorgegeven aan anderen – kinderen, collega's, vrienden. Sterker nog, velen die zichzelf bevrijd hebben, worden op hun beurt inspiratiebronnen voor anderen die nog worstelen met perfectionisme.

Met deze opleiding dragen we dus niet alleen bij aan de groei van individuele cliënten, maar helpen we ook mee bouwen aan een gezondere, vrijere samenleving.

2. Wat is perfectionisme ?

Perfectionisme is een diepgeworteld patroon dat onze hele maatschappij doordringt. Het wordt gevoed door twee sleutelwoorden: **meer** en **beter**.

Altijd méér doen, altijd béter presteren. Dit is de onzichtbare norm waaraan velen proberen te voldoen, vaak zonder zich ervan bewust te zijn.

We zien dit overal terug: in de producten die we kopen, de huizen die we bouwen, de carrières die we nastreven, de reizen die we maken, zelfs in onze relaties en ons zelfbeeld. Het zit zelfs in de intenties van mensen die zich inzetten voor een betere wereld – ook daar sluipt de drang naar meer en beter binnen, wat soms weerstand oproept.

Maar waar begint perfectionisme?

Het wordt met de paplepel ingegoten, thuis, op school en in de maatschappij. Kinderen leren al op jonge leeftijd dat 'meer en beter' de norm is. Wat bedoeld is om hen succesvol en gelukkig te maken, heeft in de praktijk vaak het omgekeerde effect. Want hoe vertaalt een kind deze boodschap? **"Ik ben niet goed zoals ik ben."**

Op een cruciaal moment in hun jonge leven ervaren veel kinderen dat ze niet volledig worden geaccepteerd zoals ze zijn. Op dat moment verdwijnt het **vrije kind** – het deel in hen dat spontaan, speels en onbezorgd is. In plaats daarvan ontstaat een nieuwe identiteit: een kind dat leert zich te bewijzen om geliefd en gewaardeerd te worden. Het wil aandacht, bevestiging en zekerheid. En zo ontstaat het patroon van perfectionisme – een onbewust overlevingsmechanisme dat zich eindeloos blijft herhalen, vaak tot ver in de volwassenheid.

De schaduwzijde van perfectionisme

Perfectionisme begint als een poging om aanvaard en geliefd te worden. Kinderen gaan harder hun best doen, nemen verantwoordelijkheden op zich die te groot voor hen zijn – ze zorgen voor ouders, broers, zussen of vriendjes.

Op het eerste gezicht lijkt dat positief: het ontwikkelen van zorgzaamheid, ambitie en doorzettingsvermogen.

Maar binnen het patroon ontbreekt iets fundamenteels: **keuzevrijheid**. Het gaat niet om willen, maar om móeten. En dat maakt het patroon zo verstikkend.

Bij kinderen manifesteert perfectionisme zich vaak in **faalangst**. Een toets, een examen, een beoordeling? Plots blokkeert het kind. Sommigen noemen het stress, anderen paniek.

Tijdens de puberteit kan het patroon nog heftiger worden. Jongeren worstelen met hun identiteit en ervaren intense druk om aan verwachtingen te voldoen.

Dit kan leiden tot **eetstoornissen (anorexia, boulimie), zelfbeschadiging, motivatieverlies of een diepe onzekerheid over zichzelf**.

Als volwassene blijft perfectionisme doorwerken, vaak op een nog dieper niveau. De gevolgen kunnen variëren, maar komen vaak neer op:

- ✓ Een **laag zelfbeeld** en weinig zelfvertrouwen
- ✓ Moeite om voor zichzelf te zorgen of zichzelf iets te gunnen
- ✓ **Altijd zorgen voor anderen** en zichzelf wegcijferen
- ✓ De drang om anderen te pleasen en goedkeuring te zoeken
- ✓ **Moeite met keuzes maken**, uitstelgedrag en besluiteloosheid
- ✓ Een gevoel van **nooit goed genoeg zijn**, hoe hard men ook werkt

De blinde vlek

Ironisch genoeg herkennen veel mensen zichzelf niet in het label 'perfectionisme'. Vaak hoor je: "Ik? Nee hoor, ik ben helemaal niet perfectionistisch!"

En toch, wanneer ze vastlopen in stress, zelftwijfel of uitputting, blijkt de onderliggende oorzaak keer op keer hetzelfde patroon te zijn.

Perfectionisme is geen kracht, maar een belemmering. Een patroon dat mensen ervan weerhoudt om echt vrij te leven, spontaan te genieten en in verbinding te staan met zichzelf en anderen. Gelukkig is er een uitweg – en die begint met bewustwording.

3. Inhoud van de training

1. Aanpak en methode

Als coach of therapeut is jouw rol niet om verandering op te leggen, maar om cliënten methodes aan te reiken waarmee ze zichzelf kunnen bevrijden van de beperkende facetten van perfectionisme. Dit proces begint pas écht wanneer de cliënt een helder inzicht krijgt in hoe het patroon is ontstaan en hoe het vandaag nog steeds zijn of haar leven beïnvloedt.

Er zijn twee invalshoeken van waaruit je perfectionisme kunt benaderen:

Het bewuste:

- Werken op het bewuste niveau betekent dat je cliënten helpt om op een rationele manier anders te denken en te handelen.
- Gedragstherapie is een voorbeeld van deze aanpak: cliënten krijgen concrete tools en oefeningen om bewuste keuzes te maken die hen helpen het patroon te doorbreken.
- Sommige mensen slagen erin perfectionisme los te laten door een helder inzicht – een ‘aha-moment’ waarin ze de impact van hun patroon beseffen en resoluut kiezen om het anders te doen.

Het onderbewuste:

- In deze opleiding kiezen we er bewust voor om te werken met het onbewuste, omdat perfectionisme een diepgeworteld patroon is dat grotendeels buiten de bewuste controle ligt.
- Veel cliënten ervaren het alsof iets in hen voortdurend alert is en automatisch de symptomen van perfectionisme aanstuurt:
 - *"Het overkomt me altijd, zonder dat ik er vat op heb."*
 - *"Ik weet dat ik anders wil, maar het lukt me niet om het te veranderen."*
- Daarom hanteren we een methode die zich richt op verandering vanuit het onbewuste: we helpen cliënten een nieuwe manier van denken, doen en voelen te integreren – een manier die past bij wie ze vandaag zijn en die “moeten” vervangt door “mogen”, “kiezen voor” en “willen of niet willen”.

Het doel van deze opleiding is dat jij als coach of therapeut na afronding in staat bent om cliënten effectief te ondersteunen in hun proces van bevrijding uit perfectionisme.

2. Inhoud van de training

De training bestaat uit verschillende verdiepende modules waarin we stap voor stap perfectionisme doorgronden en leren aanpakken.

Het ontstaan van het patroon

We duiken diep in de oorsprong van perfectionisme:

- Wat gebeurt er in de kindertijd wanneer dit patroon zich vormt?
- Hoe verandert de identiteit van het kind op dat moment?
- Welke ervaringen kunnen de trigger zijn voor het ontstaan van perfectionisme?

Hoe perfectionisme zich uit

Perfectionisme kent vele gezichten. Tijdens de training leer je de meest voorkomende symptomen herkennen en begrijpen, waaronder:

- ✓ **Een onrealistisch hoge lat leggen**, zelfs voor onbelangrijke taken
- ✓ **Moeilijk tevreden zijn over jezelf en je prestaties**
- ✓ **De drang om voor anderen te zorgen en jezelf weg te cijferen**
- ✓ **Pleasing-gedrag en moeite met grenzen stellen**
- ✓ **Conflicten vermijden, zelfs als dat ten koste gaat van jezelf**
- ✓ **Onuitgesproken verwachtingen hebben naar anderen toe**
- ✓ **Schuldgevoelens wanneer je niet aan verwachtingen voldoet**
- ✓ **Faalangst en verlamme zelfkritiek**
- ✓ **Moeite met keuzes maken en uitstelgedrag**
- ✓ **Een overdreven verantwoordelijkheidsgevoel**
- ✓ **De behoefte om controle te houden over alles**

Tijdens de training gaan we uitgebreid in op elk van deze symptomen, zodat je ze niet alleen leert herkennen, maar ook leert hoe je cliënten effectief begeleidt bij het doorbreken van deze patronen. We helpen je filters te ontwikkelen waardoor je signalen sneller oppikt en weet hoe je hierop inspeelt in je werk als coach of therapeut.

3. Belangrijke aspecten van de training

✓ Je doorloopt zelf een OCP-coachingtraject

Tijdens de opleiding onderga je zelf een OCP-coachingsproces, zodat je niet alleen theoretische kennis opdoet, maar ook aan den lijve ervaart hoe transformatief deze methode is. Dit traject kan je volgen bij een ervaren OCP-coach of een collega uit de opleiding.

✓ Toegang tot de OCP-community

Na de opleiding krijg je de mogelijkheid om je aan te sluiten bij de **Vereniging van OCP-coaches**. Dit biedt je tal van voordelen:

- Toegang tot intervisies en verdiepende opleidingen
- Gebruik van gezamenlijk ontwikkeld publicatiemateriaal
- Vermelding als gecertificeerd OCP-coach op de officiële website

✓ Ethische richtlijnen en certificering

Op het einde van de opleiding wordt je gevraagd de **deontologische code** te ondertekenen, waarmee je je engageert tot professioneel en ethisch verantwoord coachen. Deze code is consulteerbaar op www.bevrijd jezelf.be.

Wat maakt deze opleiding uniek?

- **Focus op transformatie vanuit het onbewuste** – een bewezen aanpak die verder gaat dan oppervlakkige gedragsverandering.
- **Praktische toepassing** – je leert niet alleen de theorie, maar past de methode direct toe in je eigen traject én in oefensessies.
- **Ondersteuning na de opleiding** – je wordt onderdeel van een netwerk van professionals die zich blijven ontwikkelen en elkaar inspireren.

Ben jij klaar om mensen écht te helpen bevrijden van perfectionisme? Dan is deze opleiding de volgende stap in jouw ontwikkeling als coach of therapeut.

4. Planning en data

Zaterdag 18 oktober 2025 – online

Module 1 kennismaking met de deelnemers en met perfectionisme

- Ontstaan van perfectionisme – mogelijke factoren die er toe kunnen leiden dat een kind besluit dat het niet OK is in de omgeving waar het leeft, dat het niet aanvaard wordt zoals het is, dat het niet voldoet, dat het niet de liefde krijgt waar het behoefte aan heeft, ...
- Het kindperspectief: leren vertrekken vanuit de unieke ervaring van het kind - zonder oordeel over de ouders of de omgeving
- De symptomen in kaart brengen

Vrijdag en zaterdag 7 en 8 november 2025 - online

Module 2 Werken met het onderbewuste

- Het cognitieve en het somatische in ons
- Verschillende manieren om contact te maken met het onderbewuste
- Werken met beelden en metaforen
- Generatieve trance oproepen en toepassen
- Werken met delen in onszelf

Vrijdag 12 en zaterdag 13 december 2025 - online

Module 3 de methodiek – stap 1: “de verandering mogelijk maken”

- Contact maken met het deel dat het vrije kind aanstuurt en dat wat het perfectionisme aanstuurt
- Samenwerking bekomen
- Doel definiëren
- Een nieuwe manier van denken, doen en voelen mogelijk maken

Vrijdag 6 en zaterdag 7 maart 2026 - online

Module 4 de methodiek - stap 2: “verfijnen en bijsturen”

- Intervisie – de kans om vragen te stellen vanuit jouw cases
- Deel 2 van de methodiek: opvolging en bijsturing
- Kennis maken met het beschermd deel

Vrijdag 19 en zaterdag 20 juni 2026 - online

Module 5 verdieping en integratie

- Intervisie – de kans om vragen te stellen vanuit jouw cases
- Werken met het beschermd deel
- Verfijnen van de methodiek
- Diepgaand oefenen

Zaterdag 19 september 2026 - online

Module 6 evaluatie, feedback, certificatie

- demonstratie van een coachinggesprek
- feedback

INTERVISIES

Op volgende momenten worden intervisies georganiseerd. Je kan er terecht met al je vragen vanuit jou coachingcases en andere vragen mbt OCP. De intervisies gaan online door.

Zaterdag 17 januari 2026 om 9u30

Donderdag 12 februari 2026 om 19 uur`

Zaterdag 4 april 2026 om 9u30

Vrijdag 15 mei 2026 om 19 uur

Zaterdag 18 juli 2026 om 9u30

Vrijdag 21 augustus om 19 uur

Vrijdag 11 september om 19 uur

5. Kennismakingsavond of intakegesprek

Ben je geïnteresseerd in deze opleiding en wil je zeker weten of ze bij jou past? We nodigen je van harte uit voor een **kennismakingsavond**, waar je een helder beeld krijgt van de inhoud, aanpak en verwachtingen van de training. Tijdens deze avond beantwoorden we al je vragen en ontdek je of deze specialisatieopleiding de juiste volgende stap is in jouw professionele ontwikkeling.

Naast het informeren van toekomstige deelnemers, vinden we het ook belangrijk om te kijken **of deze opleiding op dit moment bij jouw achtergrond en ervaring past**. Dit is geen beginnersopleiding, maar een verdiepende specialisatie. Daarom willen we voorkomen dat mensen instappen zonder een voldoende stevige basis in coaching of NLP. Indien nodig raden we aan om eerst een basisopleiding te volgen, zodat je optimaal kunt profiteren van deze specialisatie en het beoogde niveau moeiteloos kunt volgen.

Ons doel is dat elke deelnemer na afronding van de training in staat is om de methodiek succesvol toe te passen en cliënten effectief te begeleiden bij het loslaten van perfectionisme. Daarom zorgen we ervoor dat alle deelnemers van start gaan met de juiste bagage en motivatie.

Niet aanwezig op de kennismakingsavond?

Kun je er niet bij zijn? Geen probleem. Je kunt in plaats daarvan een **persoonlijk videogesprek** aanvragen met Marcel Hendrickx. Stuur een e-mail naar marcel@hetontwikkelingsinstituut.be en we plannen graag een moment in.

6. Voor wie is deze opleiding bedoeld?

Deze opleiding is geschikt voor iedereen die professioneel mensen begeleidt en zich wil verdiepen in het coachen van perfectionisme. We richten ons op deelnemers die al ervaring hebben met coaching of therapie en die deze specialisatie willen integreren in hun werk.

✓ **Je werkt al coachend met mensen**

Je kunt je eigen perspectief loslaten en je volledig focussen op de cliënt. Je hebt ervaring in het begeleiden van processen en het aanbrengen van structuur in gesprekken. Idealiter ben je bekend met zowel bewuste als onbewuste processen, of sta je open om hier meer over te leren.

✓ **Je wilt écht iets betekenen voor mensen met perfectionisme**

Misschien werk je al met cliënten die worstelen met perfectionisme en wil je hen beter kunnen begeleiden. Of misschien is dit een nieuwe doelgroep die je graag wil ondersteunen. Of je nu voltijds of deeltijds met deze thematiek aan de slag wilt, deze opleiding geeft je een stevige basis om ermee te werken.

✓ **Je hebt een relevante achtergrond**

We verwachten geen specifieke diploma's, maar wel een basis in coaching of begeleiding. Deelnemers komen vaak uit beroepen zoals:

- Coaching of therapie
- NLP Master Practitioner
- Psychologie, geneeskunde of andere hulpverlening

Twijfel je of deze opleiding bij je past? Geen zorgen. We bekijken graag samen of het een goede match is.

7. Didactische werkvormen

Om een maximale leerervaring en kwalitatieve feedback te garanderen, beperken we het aantal deelnemers tot **maximaal 20 personen**. Dit zorgt voor een veilige en persoonlijke leeromgeving waarin iedereen voldoende ruimte krijgt om te oefenen en te groeien.

We werken binnen een **ondersteunend en praktisch leerklimaat**, waarbij we verschillende werkvormen afwisselen om het leerproces zo effectief mogelijk te maken:

◆ **Oefeningen in duo's of kleine groepjes, met gerichte feedback - 40% van de tijd**

Leren door te ervaren staat centraal. Je oefent direct met de methodiek en ontvangt waardevolle feedback om je vaardigheden verder te verfijnen.

◆ **Live demonstraties van de trainer - 15% van de tijd**

Je ziet hoe de methode in de praktijk wordt toegepast, waardoor je de nuances en kracht van de aanpak beter begrijpt.

◆ **Bespreking en reflectie - 30% van de tijd**

Je krijgt de ruimte om inzichten te delen, vragen te stellen en ervaringen te verwerken. Dit helpt je om de methodiek niet alleen te begrijpen, maar ook echt te integreren in je eigen werk.

◆ **Theoretische uitleg van modellen en principes - 15% van de tijd**

We houden de theorie beknopt, maar essentieel. Je krijgt duidelijke kaders en concepten die je meteen kunt toepassen in de praktijk.

💡 **Geen rollenspelen, wel echte ervaring**

We werken niet met rollenspelen. Alles wat je leert, oefen je aan de hand van je **eigen ontwikkelingsproces**. Dit zorgt voor diepgaande inzichten en een natuurlijke manier van leren.

Vanaf een bepaald moment in de opleiding word je **uitgenodigd om met oefenklanten aan de slag te gaan**, zodat je de methodiek in een echte context kunt toepassen en verder verfijnen.

8. Certificatie

Na succesvolle afronding van de opleiding ontvang je het officiële certificaat '**Perfectionismecoach**'. Dit certificaat wordt door **Het Ontwikkelingsinstituut** erkend en bevestigt dat je de methodiek beheerst om mensen met perfectionisme professioneel te begeleiden.

Het certificaat staat niet alleen symbool voor je expertise, maar ook voor je engagement om op een diepgaande manier met deze thematiek te werken.

9. Begeleiding

Gedurende het hele traject word je begeleid door **Marcel Hendrickx**, ervaren **NLP-trainer en coach**.

Marcel heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van mensen die worstelen met perfectionisme. Niet alleen als coach, maar ook vanuit zijn eigen levenspad kent hij de impact van dit patroon – zowel fysiek als relationeel. Hij heeft zelf ervaren hoe diep perfectionisme verankerd kan zijn en weet hoe bevrijdend het is om ermee af te rekenen. Hoewel hij zich grotendeels van het patroon heeft losgemaakt, herkent hij dat oude patronen soms nog even kunnen opduiken. Dit maakt zijn begeleiding des te authentiek en praktisch toepasbaar. Hij is sterk gedreven om zijn kennis en ervaring met jou te delen, zodat je anderen effectief kunt begeleiden in hun proces van bevrijding.

10. Prijs en inschrijving

De investering voor deze specialisatieopleiding bedraagt **€2.950, nu: €1.950 excl. BTW**.

De opleiding komt in aanmerking voor tussenkomst van



Je inschrijving is pas **definitief na betaling**. Indien de betaling niet wordt voldaan binnen de termijn die op de factuur vermeld staat, kan je plaats worden toegewezen aan een andere deelnemer.

Wil je zeker zijn van jouw plek? **Schrijf je vandaag nog in!**

11. Praktische info

Dagindeling

- We starten om **9:30 uur** en eindigen rond **17:00 uur**.
- Er is een **ochtend- en namiddagpauze**, zodat je even kunt ontspannen.
- **Lunchpauze** van één uur.

We raden aan om een **notitieboekje of logboek** bij te houden. Dit helpt je om inzichten, persoonlijke reflecties en praktische toepassingen als coach vast te leggen, zodat je ze later kan gebruiken in je werk.