



hetontwikkelingsinstituut.be

Specialisatieopleiding:

Perfectionismecoach

2026

De training wordt online gegeven via ZOOM

Beste,

Je werkt met mensen. Je luistert, je begeleidt, je ondersteunt. En intussen heb je een eigen manier ontwikkeld om dat te doen. Of je nu coach, therapeut, hulpverlener, leerlingenbegeleider, arts of een andere professional bent. Je weet hoe waardevol het is om iemand te helpen zicht te krijgen op wat er in hem leeft.

Je hebt al een basis die je in staat stelt om écht te coachen. Je kan je eigen wereldbeeld even parkeren en je aandacht richten op wie voor je zit. Je kan een gesprek zo vormgeven dat er beweging komt. En als werken met het onbewuste nog nieuw is, dan sta je open om dat te leren, omdat je voelt dat precies daar zoveel deuren opengaan.

Met die ingesteldheid ben je op de juiste plek.

Want perfectionisme is geen detail in iemands leven. Het is een diep patroon dat mensen klein houdt. En er is vraag naar professionals die dat patroon herkennen, begrijpen en weten hoe ze iemand stap voor stap kunnen begeleiden naar meer rust, ruimte en keuzevrijheid.

Daarom zijn we blij dat we deze specialisatie rond het coachen van perfectionisme kunnen aanbieden. Niet als 'nog een opleiding', maar als een traject dat bekwame coaches klaarstoomt om een wezenlijk verschil te maken in het leven van mensen die vastlopen in dit patroon.

We dromen groter dan enkel de training zelf. We bouwen aan een netwerk van professionals dat elkaar blijft versterken. Intervisies, gedeelde inzichten, gezamenlijke initiatieven om meer bewustwording te creëren bij artsen, bedrijven, organisaties. Het patroon is wijdverspreid. Het werk is groot. En samen kunnen we daar iets aan veranderen.

In deze training neem ik de rol op van hoofdtrainer. Ik gids je doorheen dit proces, met volle toewijding en met de ambitie om elke deelnemer te helpen uitgroeien tot een bekwame en zelfzekere perfectionismecoach. Dat is waar deze opleiding voor staat, en dat is waar Het Ontwikkelingsinstituut voor gaat.

Trainer, coach en gids
Sven Kerremans

1. Wat mag je van deze opleiding verwachten?

Je leert mensen begeleiden in het loskomen van een hardnekkig patroon dat vaak al een leven lang meedraait. Je helpt hen opnieuw kiezen, voelen en ademen op een manier die hen rust, ruimte en zelfvertrouwen schenkt.

Tegelijk bouw je mee aan een groter geheel: een wereld waarin mensen op een ontspannen manier zichzelf kunnen zijn en kunnen groeien zonder de druk van het eeuwige moeten.

Met deze training willen we professionals – coaches, therapeuten, hulpverleners, CLB-begeleiders, artsen,... – drie essentiële pijlers aanreiken:

- inzicht in het perfectionismepatroon en de vele manieren waarop het zich toont
- zicht op de gevolgen ervan, zowel lichamelijk, mentaal als in de bredere leefwereld
- een methodiek die cliënten helpt om stap voor stap los te komen van dit patroon en terug te kiezen voor vrijheid in denken, voelen en handelen

We willen een groep professionals inspireren en versterken zodat ze met vertrouwen kunnen werken met mensen die lijden onder dit patroon. Niet door te duwen, maar door hen te begeleiden naar een leven waarin mildheid, keuze en innerlijke rust opnieuw mogelijk worden. Wie zich bevrijdt van het patroon, verandert niet alleen zijn eigen leven. Er ontstaat een ripple-effect dat voelbaar blijft in gezinnen, relaties, teams en omgevingen. Iemand die het patroon doorziet en loslaat, wordt vaak vanzelf een bron van verlichting voor anderen die met dezelfde worsteling kampen.

Dat is de impact waar deze opleiding voor staat. En dat is wat je mag verwachten.

2. Wat is perfectionisme ?

Perfectionisme is een hardnekkig patroon dat diep verweven zit in onze tijd. Het draait rond twee stille drijfveren die overal opduiken: meer en beter. Het duwt mensen vooruit, maar vaak tegen een prijs die onzichtbaar blijft zolang het patroon niet benoemd wordt.

We zien het in alles terug. In hoe we wonen, werken en reizen. In onze relaties, ons lichaam, ons ouderschap. Zelfs in idealisme en duurzaamheid kan dezelfde onrust sluipen: het gevoel dat het *nóg* beter moet, dat het nooit genoeg is.

Kinderen krijgen dit patroon vaak al vroeg mee. Niet omdat iemand het zo wil, maar omdat subtiele signalen zich opstapelen. Een kind dat merkt dat het niet helemaal oké is zoals het is, ontwikkelt een nieuwe binnenkant. Het vrije, speelse deel wijkt naar de achtergrond. Het kind gaat harder zijn best doen, zorgt meer, past zich aan. Niet vanuit keuze, maar vanuit nood. Want in dit patroon staat één woord centraal: *moeten*.

Dat onbewuste *moeten* nestelt zich diep. Het zorgt ervoor dat het patroon zichzelf blijft herhalen, vaak tot ver in de volwassenheid. En dat terwijl de oorspronkelijke bedoeling ooit zo menselijk was: gezien worden, geliefd zijn, erbij horen.

Bij kinderen zie je vaak faalangst. Het verstijven voor een toets, een paniekerig hoofd dat geen uitweg vindt.

In de puberteit wordt de druk soms nog voelbaarder en kan zich uiten in eetstoornissen, zelfverwonding, blokkeren of afhaken op school.

Als volwassene verschuift het naar andere vormen. Een laag zelfbeeld, moeite met zorg voor zichzelf, altijd bezig met anderen, pleasen, uitstelgedrag, nooit tevreden zijn, niet kunnen kiezen, of vastlopen in relationele en professionele patronen.

Opvallend is dat veel mensen die met dit patroon kampen het zelf niet herkennen. "Ik? Ik ben helemaal niet perfectionistisch."

Dat is juist typerend. Want perfectionisme gaat niet over perfect willen lijken, maar over nooit écht vrij zijn om te voelen, te kiezen of te falen.

Perfectionisme is dus geen karaktertrek. Het is een overlevingsstrategie die ooit nodig was en vandaag nog steeds het stuur vastheeft. Precies daarom is het zo'n belangrijk werkveld voor coaches en therapeuten.

3. Inhoud van de training

1. Aanpak en methode

In deze opleiding leer je hoe je cliënten helpt om los te komen van de delen van het perfectionismepatroon die hen blokkeren. Dat begint bij inzicht: begrijpen waar het patroon ontstaan is, hoe het vandaag nog actief is en welke symptomen het in stand houden. Pas daarna wordt ruimte gecreëerd voor verandering.

We bekijken het patroon vanuit twee invalshoeken.

Het bewuste

Soms werkt verandering door bewust gedrag aan te passen. Dat kan gaan van nieuwe keuzes maken tot andere manieren van denken en doen invoeren.

- gedragstherapie is een bekend voorbeeld
- sommige mensen slagen erin om vanuit inzicht radicaal andere keuzes te maken

Het onbewuste

In deze opleiding werken we vooral op dit niveau, omdat perfectionisme daar ontstaat én daar wordt aangestuurd. Het voelt voor cliënten vaak alsof iets in hen automatisch reageert.

- “het overkomt me altijd”
- “ik heb er geen controle over”

Daarom leer je een methodiek die het onbewuste uitnodigt om een nieuwe manier van denken, voelen en handelen aan te sturen. Een manier die past bij wie de cliënt nu is. Een manier die het moeten vervangt door mogen, willen, of bewust kiezen.

Het doel is eenvoudig en tegelijk diepgaand: je leert mensen begeleiden naar een leven waarin ze meer vrijheid ervaren, minder druk, en opnieuw toegang krijgen tot hun eigen keuzes.

Na dit traject ben je in staat om deze methodiek professioneel en met vertrouwen toe te passen bij je cliënten.

2. Inhoud

a. Het ontstaan van het patroon:

We gaan dieper in op hoe het perfectionismepatroon ontstaat en waarom het zich zo hardnekkig vastzet. Je ontdekt:

- wat er gebeurt op het moment dat een kind besluit dat het “niet oké” is zoals het is
- hoe die identiteitsverschuiving het vrije kind naar de achtergrond duwt

- welke ervaringen dit proces in gang kunnen zetten en hoe het onbewuste dit vervolgens blijft aansturen

Deze inzichten vormen de basis om het patroon te herkennen, te begrijpen en later ook te begeleiden.

b. De symptomen van het patroon

Perfectionisme heeft vele gezichten. Het uit zich in denken, voelen en handelen, en verschilt van persoon tot persoon. Voorbeelden zijn:

- nooit tevreden zijn over zichzelf of eigen prestaties
- zorgen voor anderen vanuit moeten
- pleasen en conflicten vermijden
- verwachtingen hebben maar ze niet uitspreken
- schuldgevoelens die blijven knagen
- faalangst, blokkeren, zwart-wit denken
- moeite met kiezen of beslissen
- de lat te hoog leggen, ook voor kleine dingen
- uitstellen uit angst om te falen
- blijven doorgaan, zelfs wanneer rust nodig is
- een te groot verantwoordelijkheidsgevoel
- nood aan controle

Tijdens de opleiding leer je deze patronen scherp waarnemen, zowel in taal als in gedrag. Je ontwikkelt filters die je helpen om signalen snel en precies te herkennen bij cliënten.

Belangrijk

- **Je doorloopt zelf een OCP-coachingtraject.**

Dat kan bij een OCP-coach uit een eerdere lichting of bij een collega-deelnemer. Het zorgt ervoor dat je de methodiek niet alleen begrijpt, maar ook ervaart.

- **Na afloop kan je aansluiten bij de vereniging van OCP-coaches.**

Dat lidmaatschap geeft je toegang tot intervisies, bijkomende opleidingen, gedeeld materiaal, collegiale ondersteuning en een vermelding op de website als erkend OCP-coach.

- **Aan het einde van de opleiding wordt je gevraagd de deontologische code te ondertekenen.**

Die code is beschikbaar op www.bevrijdijezelf.be en vormt de kwaliteitsbasis van ons werkveld.

4. Planning en data

Zaterdag 26 september 2026 – 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 23 en 24 oktober 2026 - 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 13 en zaterdag 14 november 2026 - 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 11 en zaterdag 12 december 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 beschermdeel

Vrijdag 12 en zaterdag 13 februari 2027 - online

Module 5 verdieping en integratie

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

Zaterdag 24 april 2027 - online

Module 6 evaluatie, feedback, certificatie

- demonstratie van een coachinggesprek
- feedback

INTERVISIES

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

5. Kennismakingsavond of intakegesprek

Wanneer je interesse voelt in deze opleiding, ben je welkom op een kennismakingsavond. Daar krijg je een helder beeld van de inhoud, de aanpak en wat de training je in de praktijk kan opleveren. Je kan al je vragen stellen en proeven van de sfeer en de manier van werken.

Vanuit Het Ontwikkelingsinstituut willen we ook jou en je achtergrond leren kennen. We bekijken samen je ervaring, motivatie en vooropleiding. Zo voorkomen we dat iemand instapt terwijl eerst een NLP-jaar of een basisopleiding coaching passender zou zijn. Deze training is een specialisatie. We vinden het belangrijk dat elke deelnemer echt mee kan in de diepgang en na afloop de methodiek met vertrouwen kan toepassen.

Kan je er niet bij zijn op een kennismakingsavond, dan plannen we graag een online kennismakingsgesprek in. Je kan hiervoor een videogesprek aanvragen bij Sven Kerremans via mail: sven@hetontwikkelingsinstituut.be

6. Doelgroep

Deze training is bedoeld voor professionals die al vertrouwd zijn met coachend werken: je kan je eigen wereldmodel even parkeren, je volledige aandacht richten op de cliënt en gesprekken zo begeleiden dat er beweging ontstaat. Je bent gewoon om te werken op zowel bewust als onbewust niveau, of je staat open om dat verder te versterken.

We richten ons op mensen die bewust kiezen om met perfectionisme aan de slag te gaan.

Voltijds of als onderdeel van hun praktijk. De motivatie om met dit thema te werken is belangrijk, omdat de diepgang van het traject vraagt dat je dit werk echt wil opnemen.

Mogelijke vooropleidingen zijn onder andere: coach, therapeut, master practitioner NLP, arts of een gelijkaardige achtergrond.

7. Didactische werkvormen

Om de kwaliteit van feedback te bewaken, worden maximum 16 deelnemers toegelaten.

Binnen een aangenaam leerklimaat wisselen we af tussen volgende werkvormen:

1. Oefeningen door de deelnemers per twee of drie en feedback op de oefeningen: 40% van de tijd.
2. Demonstratie: 15% van de tijd.
3. Bespreking en reflectie: 30% van de tijd.
4. Uitleg (theorie, model, principe of techniek): 15% van de tijd.

Er wordt niet gewerkt met rollenspelen. De vaardigheden worden geoefend aan de hand van je eigen ontwikkelingsproces gedurende de opleiding.

Vanaf een bepaalde fase wordt je uitgenodigd om aan de slag te gaan met oefenklanten.

8. Certificatie

Je bekomt een certificaat 'Perfectionismecoach' dat we als organisatie legitimeren.

9. Begeleiding

Trainer gedurende gans het traject : **Sven Kerremans**

Sven is NLP-trainer en coach. Hij is in zijn coachingpraktijk reeds jaren bezig mensen te helpen zich te bevrijden van de nadelige effecten van het patroon. Hij is bijzonder gemotiveerd om zijn kennis en kunde over te dragen naar de deelnemers.

10. Prijs en inschrijving

De kostprijs van deze specialisatieopleiding bedraagt ~~2.950 excl. BTW~~ momenteel 1.950 € excl. BTW.

De opleiding komt in aanmerking voor tussenkomst van



Je inschrijving is pas definitief na betaling. Je plaats kan ingenomen worden door een andere deelnemer indien de betaling niet gebeurd is binnen de termijn aangegeven op de factuur.

11.Praktisch

We starten telkens om 9u30 en eindigen rond 17u.

We voorzien minstens 1 pauze in de voor- en in de namiddag

's Middags is er een lunchpauze van een uur

Het is goed om te zorgen voor een notaboekje (logboek) dat je tijdens de training gebruikt om zaken die betrekking hebben op jezelf en jouw functioneren als coach, te noteren.