



# Faalangst & Perfectionisme

Hoe je stappen kunt gaan zetten  
vanuit stilstand



**Faalangst is de emotie die ervoor zorgt dat je onder druk extra alert bent. Dit kan leiden tot het behalen van betere resultaten, of tot blokkeren. Perfectionisme kan beter worden beschreven als een gedragspatroon. Ook dit gedragspatroon kan leiden tot het behalen van hoge resultaten (over een langere termijn) of tot stilvallen.**

Mensen die perfectionistisch zijn, geen hinder ondervinden van faalangst en plezier hebben in het uitvoeren van hun taken hebben uiteraard geen begeleiding nodig.

Maar wat te doen wanneer perfectionisme het plezier in de weg zit en zelfs zo erg kan worden dat iemand stilvalt? Wat doe je met een leerling die bij de minste uitdaging in paniek raakt en daardoor niet tot leren komt? Welke rol speelt perfectionisme bij het ontwikkelen van een burn-out en hoe kun je als begeleider zorgen dat mensen hier weerbaarder in worden?

Deze vraagstukken zullen we in de specialisatiemodule gaan behandelen. In deze gids zetten we de details van de opleiding overzichtelijk voor je op een rijtje.

Binnen de opleidingen van Novilo merken we dat studenten vaak worstelen met faalangst en/of perfectionisme. Niet alleen in de begeleiding van kinderen, pubers en (jong) volwassenen, maar ook op persoonlijk vlak. Vandaar dat we deze verdiepende module hebben ontwikkeld.

Tijdens deze driedaagse opleiding krijg je op een praktijkgerichte wijze inzicht in de vele facetten van problematiek omtrent faalangst en perfectionisme en leer je jouw begeleiding hierop in te richten.

#### **Wil jij...**

- Verdieping in je begeleidersvaardigheden?
- Een steun zijn voor ouders, leerkrachten en kinderen met vragen en problemen?
- Activerend begeleiden en weerstanden oplossingsgericht ombuigen?
- Beter leren omgaan met blokkades, ook binnen jezelf?
- Een groeimindset leren creëren, ook bij jezelf?

Tijdens deze driedaagse specialisatiemodule komen onder andere de volgende aspecten van faalangst en perfectionisme aan bod:

- Relatie tot (hoog)begaafdheid
- Hoe ontstaan faalangst en perfectionisme?
- Het ontwikkelingsmodel Spiral Dynamics
- Het onderzoeken van eigen faalangst en perfectionisme
- Het begeleiden van cliënten met faalangst en perfectionisme
- Het doorbreken van het perfectionistische gedragspatroon bij cliënten en jezelf

Een gedetailleerde inhoud van deze specialisatie wordt weergegeven verderop in deze studiegids.

## Voor wie is de opleiding bedoeld?

Als deelnemer heb je een HBO-denkniveau, een duidelijke affiniteit met begeleiding en onderwijs en je bent bij voorkeur bij het kenniscollege Faalangst en Perfectionisme van Novilo geweest.

In de praktijk zien we veel interesse bij leerkrachten die extra verdieping zoeken, ouders van hoogbegaafden en hulpverleners (psychologen, orthopedagogen, coaches) die ofwel met kinderen ofwel met volwassenen en met name hoogbegaafden en getalenteerde leerlingen aan de slag willen.

## Inhoud

De lesdagen zijn praktijkgericht en staan in het teken van het ontwikkelen van inzicht in de problematiek en het aanleren van competenties om hierop adequaat te kunnen begeleiden. De theorie wordt buiten de dagen bestudeerd middels literatuur en video.

### Dag 1

De onderwerpen van deze dag:

- Achtergrond over het ontstaan van faalangst en perfectionisme
- Faalangst en perfectionisme bekeken vanuit het ontwikkelingsmodel Spiral Dynamics
- Omgaan met bewust onbekwaamheid van de ander en van jezelf
- Hoe kun je begeleiden als je er zelf ook last van hebt?

### Dag 2

De onderwerpen van deze dag:

- Het delen van eigen ervaringen met faalangst en perfectionisme
- Het verkennen van interventies om het gedragspatroon te doorbreken
- Uitwisselen van casussen en koppeling aan de theorie

### Dag 3

De onderwerpen van deze dag:

- Oefenen met verschillende interventies en begeleidingstechnieken
- Jezelf als instrument
- Hoe kun je je kwetsbaar opstellen?
- Eigen grenzen aangeven

### Literatuur & andere benodigdheden

- De moed van imperfectie en/of de kracht van kwetsbaarheid van Brené Brown
- Een eigen boek naar keuze aangaande het onderwerp

Deze boeken dien je zelf aan te schaffen. De handouts/follow up vind je in het deelnemersportaal.

## Eindresultaat & competenties

Na afloop kun je begeleiden op faalangst en perfectionisme en talentontwikkeling stimuleren bij kinderen, jongeren en hun opvoeders en leerkrachten.

Je bent in staat om:

- Perfectionisme bij jezelf te herkennen en hier constructief mee om te gaan
- Effectieve begeleiding bieden wanneer cliënten hinder ondervinden van faalangst en/of perfectionisme
- De juiste interventie te kiezen op basis van de ernst van de problematiek
- Andere begeleiders en opvoeders te adviseren over hoe om te gaan met deze problematiek
- Beter jouw eigen grenzen aan te geven in interactie met anderen



### Trainer

Dick Verwij (1974) is Senior opleidingsadviseur, docent en studiecoach bij Novilo. Hij heeft veel ervaring met het begeleiden van mensen met faalangst en perfectionisme. Daarnaast is hij ook ervaringsdeskundige op dit gebied en heeft veel praktijkgerichte kennis opgedaan om om te leren gaan met zijn eigen perfectionisme en anderen daarin te ondersteunen.

## Opleidingsduur

De opleiding bestaat uit een 3-tal dagen met tussenpozen van een aantal weken om de gelegenheid tot het maken van opdrachten te krijgen. We starten om 09:30 uur en we stoppen om 16:30 uur. Zorg ervoor dat je om 09:00 uur aanwezig bent voor een soepele start van de dag. Voor lunch, koffie en thee wordt gezorgd.

## Groepsgrootte

De groep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 16 deelnemers om te zorgen voor een maximale persoonlijke inbreng en interactie.

We behouden ons het recht voor om bij te weinig deelname de module tot 2 weken voor startdatum te kunnen annuleren.

## Studiebelasting

Buiten de drie dagen waarbij van je verwacht wordt dat je aanwezig bent, wordt er van je verlangd dat je 2 boeken leest, de handout bestudeert en een eindopdracht maakt. De praktijkopdracht dient maximaal een maand na de laatste dag ingeleverd te zijn.

Deze werkzaamheden zullen al naar gelang jouw enthousiasme in totaal een tijd in beslag nemen van circa 25 uur.

## Certificaat

Na controle van aanwezigheid en opdrachten zal het certificaat worden klaargezet in het deelnemersportaal.

Lever de opdrachten uiterlijk een maand na de laatste dag van deze module in.

## Locatie

De opleidingsdagen vinden plaats op onze cursuslocatie te Utrecht: Zwarte Woud 2, 3524 SJ Utrecht.

De locatie in Utrecht is makkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer. Het kantoor ligt op loopafstand van NS station Utrecht Lunetten waar ook diverse buslijnen stoppen.

Zie de website voor de route en parkeren:  
[www.novilo.nl/contact](http://www.novilo.nl/contact) ▶

## Investing

Deze specialisatiemodule Faalangst & Perfectionisme kost € 850,- te betalen vóór start van de opleiding.

Indien je je vroeg inschrijft krijg je een vroegboek-korting en betaal je € 750,-. Wil je weten of je hiervoor in aanmerking komt? Zie de uiterste aanmelddatum op de [website](#).

Als beroepsopleiding is deze opleiding vrijgesteld van BTW.

## En nu?

Schrijf je in via de module op onze website:

[www.novilo.nl/product/specialisatiemodule-coachen-bij-faalangst-perfectionisme](http://www.novilo.nl/product/specialisatiemodule-coachen-bij-faalangst-perfectionisme) ▶

Heb je nog vragen? Je kunt altijd contact met ons opnemen via [info@novilo.nl](mailto:info@novilo.nl) of bel 088-208 0800.

### Ruime keuze in 3-daagse opleidingen op het gebied van talentontwikkeling en hoogbegaafdheid.

Op onze site staat een overzicht van onze 26 specialisatiemodules. Vind eenvoudig de module die bij jou past. Hieronder een kleine greep uit het aanbod:

- Executieve functies
- Coachen met Voice Dialogue
- Creatief fysiek Coachen **Nieuw!**
- Leren 2.0
- Levenshouding
- Creatieve begaafdheid **Nieuw!**
- Coachingsvaardigheden
- Opzetten van een plusklas

Kijk voor een volledig overzicht op [www.novilo.nl/specialisatie-modules](http://www.novilo.nl/specialisatie-modules) ▶

### Intensieve training van één dag(deel)

Kijk eens bij onze kenniscolleges. We hebben meer dan 60 onderwerpen in ons aanbod.

[www.novilo.nl/kenniscolleges](http://www.novilo.nl/kenniscolleges) ▶



Novilo begeleidt scholen, leerkrachten, begeleiders en ouders om het cognitief getalenteerde kind tot zijn recht te laten komen en goed in zijn vel te laten zitten.

NOV-SM-FA&PF-23/02

---



---

[www.novilo.nl](http://www.novilo.nl) | [info@novilo.nl](mailto:info@novilo.nl) | 088-208 0800

Opleidingslocaties:  
Maassluisstraat 2, Amsterdam  
Zwarte Woud 2, Utrecht

Postadres:  
Postbus 9917  
1006 AP Amsterdam

Novilo is onderdeel van  
Levanimo Onderwijsadvies BV  
Amsterdam