



Als voor jou je best doen niet goed genoeg is, en jij geen fouten mag maken, dan vergaat je het lachen.

Wist je dat perfectionistisch gedrag één van de grootste oorzaken is van stress, overspannenheid of burn-out?

Herken jij jezelf hierin of zie je jouw collega's, medewerkers of anderen hieronder lijden? Kom dan naar onze **PERFECT DAY**.

Wat kun je op deze dag verwachten?

- Voorlichting over perfectionisme: Waaraan herken je het? Hoe en wanneer heb je er last van? Hoe kan het je leven beheersen, zodanig dat je er ziek van wordt?
- Wat kun je eraan doen? Hoe weer als een vrij mens te leven?
- Ervaringsdeskundigen aan het woord.
- Zelf de ervaring in!
- Introductie van de methodiek Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme (OCP).
- En natuurlijk tijd om elkaar te ontmoeten, ervaringen en vragen te delen onder het genot van drankjes, lekkers en een lunch.

Datum: 21 maart 2020

Plaats: De Plek, Waarderweg 19, 2031 BN Haarlem

Tijd: 10.00 – 15.30 uur (inloop vanaf 9.45 uur)

Kosten: € 25,00 (= inclusief koffie/thee en lunch)

Aanmelden: info@nipc.nl

Betaling: [NL89 ABNA 0839 2499 42](https://www.abn.nl) t.n.v NIPC o.v.v. **PERFECT DAY**

Je aanmelding is definitief nadat je betaling is binnengekomen.