

## Feedback opleiding ism Podiumkunsten

### Omgaan met Perfectionisme TANIA POPPE

Voldeed de opleiding aan je verwachtingen? Het oversteeg de verwachtingen.

Wat waren sterke punten? Moet er eventueel worden bijgestuurd? De sterke aanpak van Tania. Ze legde duidelijk en helder uit, en liet ook ruimte tot zelfreflectie. Zonder zelf tegenover de groep in detail te moeten gaan, ben ik toch tot heel veel persoonlijke inzichten gekomen.

Wat vond je van de begeleidingsstijl van de docente? Zie boven

Locatie, onthaal...? Prima! Koffie, thee en water zijn zeker genoeg. Broodjes ook prima.

Hoe kan je wat je leerde concreet toepassen op je werkplek? Ik herken nu wanneer ik denk of handel vanuit mijn perfectionisme. Dat wil niet zeggen dat het daarmee opgelost is, maar het besef op zich geeft me al de keuze om ernaar te handelen of niet. Soms moet dat, soms niet. Maar dat ik nu meer zelf de controle erover heb, geeft me heel veel rust. Is wel nog een werkproces om dan ook niet te veel los te laten. Maar ik kan daar nu ook beter mee leven, dat het soms wat "minder" is qua prestatie, als gevolg daarvan. En ik merk dat mijn omgeving dat zelfs toejuicht.

Voldeed de opleiding aan je verwachtingen?

Prima opleiding. Erg interessant en boeiend.

Wat waren sterke punten? Moet er eventueel worden bijgestuurd?

Zeer goede opbouw die vanaf het begin zinvol was. Ik deed enkel de eerste dag - wat jammer was - maar vond het ook voor 1 dag zeer zinvol.

Twee dagen gaan wel beter de boog maken die je nodig hebt.

Wat vond je van de begeleidingsstijl van de docente?

Erg goed.

Hoe kan je wat je leerde concreet toepassen op je werkplek?

Geleerd om vaker te reageren vanuit een overview/stap naar achteren.

Voldeed de opleiding aan je verwachtingen? Ja.

Wat waren sterke punten? Moet er eventueel worden bijgestuurd? Heel vol programma - fijn dat er gestart werd vanuit een theorie, en er dan praktische oefeningen aan verbonden werden. Ook handig dat er een pauze van een paar weken is tussen de 2 momenten was, zo kan je ermee aan de slag en tijd geven om veranderingen op te merken. Idealiter zou ik het spreiden over drie dagen - het is nu een behoorlijk intensief programma voor 2 dagen.

Wat vond je van de begeleidingsstijl van de docente? Prima. In het begin voelde het wat als een uitgebreide pitch voor haar boek/voorstelling/praktijk, maar dat gevoel verdween later op de dag. Goede opvolging via mail.

Hoe kan je wat je leerde concreet toepassen op je werkplek? Concrete tips en oefeningen om mee aan de slag te gaan.

**Marjolein Ools & Christa Criel**

**Sociaal Fonds Podiumkunsten**

Steenstraat 29 / bus 10, 1000 Brussel

t [+32 2 201 30 03](tel:+3222013003)

w [www.podiumkunsten.be](http://www.podiumkunsten.be)



Lombardenvest 34 2000 Antwerpen

T: 0486 692 229

[info@poppopraktijk.be](mailto:info@poppopraktijk.be) | [www.poppopraktijk.be](http://www.poppopraktijk.be)