MODULEBESCHRIJVING

Perfectionisme loslaten: liever groeien dan perfect zijn

Adaptieve module | ~20 min

Perfectionisme geldt nog altijd als een kwaliteit, terwijl het beslissingen vertraagt, innovatie afremt en perfectionisten zelf uitput. Deze module maakt er een teamkwestie van, net zo goed als een persoonlijke: leidinggevenden zien waarom lof voor de zorgvuldigheid van een teamlid vaak diens angst voor een oordeel voedt en wat ze beter kunnen zeggen, met daarbij de drie reflexen waarmee een perfectionist kan stoppen bij “goed genoeg”.

LEERDOELEN

01 Het mechanisme van perfectionisme herkennen: een doel dat steeds verder opschuift, eerder gevoed door “het moet” dan door hoge eisen.

02 De kosten van perfectionisme voor het team inschatten: uitgestelde beslissingen, afgeremde innovatie, projecten die nooit worden opgeleverd.

03 De 3 concrete reflexen voor perfectionisten toepassen: vooraf bepalen wat “goed genoeg” is, een grens stellen, opleveren en daarna naar de feedback luisteren.

04 Een perfectionistisch teamlid begeleiden zonder diens angst te voeden, gericht op wat het teamlid laat groeien in plaats van op foutloos werk.

DOELGROEP

Iedereen die lang blijft schaven en pas laat iets durft op te leveren, en leidinggevenden die een perfectionist in hun team begeleiden.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1. **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.
2. **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.
3. **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.
4. **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.
5. **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Anouk, onderzoeker, moet vrijdag bij haar leidinggevende een vergelijking van drie opleidingsaanbiedingen inleveren. Woensdag is haar werk af, gecontroleerd en volgens de opdracht. Een collega stelt voor om er beoordelingen van oud-deelnemers aan toe te voegen. Daar zou Anouk tot vrijdag mee bezig zijn. Wat moet Anouk doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Minimum viable product – geïnspireerd op Lean Startup, Eric Ries (2011)
- Perfectionisme loslaten om te groeien – Afthonios-methode
- Agile denken en cocreatie – agile methoden

BRONNEN & REFERENTIES

- Google X (X Development) – teams brengen regelmatig verslag uit over hun mislukkingen
- Intuit – “feestjes voor mislukkingen” (failure parties), populair gemaakt door oprichter Scott Cook
- Tata-groep – de prijs “Dare to Try”, die elk jaar het beste mislukte idee beloont
- Albert Bandura (1977) – zelfeffectiviteit en succeservaringen

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 21 november 2026