

LP - MESTRING AV PERFEKSJONISME ^[1]

[Aaron](#) ^[2], Developer, Explorable

MESTRING AV PERFEKSJONISME

- Øk bevissthet om bakgrunn for høye krav til seg selv
- Utforsk leveregler, behov og valgmuligheter
- 6 deler, styr eget tempo
- For mobil, nettbrett eller data
- Psykologutviklet, trygt og 100 % anonymt

Mestringsverktøyet inneholder øvelser, oppgaver og informasjon som øker bevissthet på hva som er driven for å strebe etter uopnåelige eller urimelige mål, samtidig som det er vanskelig å være fornøyd og tilfreds. Det tar også for seg «leveregler», som inviterer til utforskning av opprinnelse for tankesett og atferd, og alternativer til det som er etablert. Verktøyet hjelper deg til å bli bevisst på hva du forteller deg selv, hva du tenker og gjør. Du kan lære mer om hva som vil bidra til å mestre og redusere krav, stress og press fra både deg selv andre. Verktøyet tar utgangspunkt i leveregler.

[Tilgang for helsetjenester](#) ^[3]

[KJØP SOM PRIVATPERSON](#) ^[4]

***Kr.280,-**

- Inneholder:
- Mestre perfeksjonisme

[KJØP 4 VERKTØY](#) ^[5]

***Kr.480,-**

- Inneholder:
- Få bedre selvfølelse
- Mestre perfeksjonisme

- Stress og belastninger
- Mestring av søvnevansker

KJØP ALLE 8 VERKTØYENE [6]

***Kr.680,-**

- Inneholder:
- Mestring av angst
- Mestring av depresjon
- Mestring av bekymringer
- Mestre eksponering
- Mestring av søvnevansker
- Stress og belastninger
- Få bedre selvfølelse
- Mestre perfeksjonisme

*Betaling via Stripe

Stripe er en tredjeparts betalingsløsning som gjør det mulig å motta betaling med kredittkort og debetkort i nettbutikker. Løsningen er rask og sikker, og betalingen blir behandlet nesten umiddelbart.

- Hvem passer det for?

Dette nettbaserte programmet er for personer over 16 år som har tendens til å stille urimelige og urealistiske krav til seg selv og omverden, også kalt perfeksjonister. Det er også for personer som strever med selvkritikk, og ofte mangler evnen til å være tilfreds og fornøyd med seg selv. Dette er aktuelle problemstillinger i samfunnet som både kan dreie seg om egne høye krav, men også en opplevelse av forventning fra omverden om å være «perfekt». Over tid kan dette kan føre til både utbrenthet, stress og utfordringer i relasjoner, både på jobb og privat. Utfordringene kan for eksempel handle om stadig streben etter mål som er vanskelige eller umulig å nå, eller om frykt for å ikke være god nok. Noen av oss har hatt en som oppvekst preget av krav og forventninger, og opplever av «gamle mønster» er vanskelig å endre på. Programmet passer derfor for deg som synes ting har blitt litt slitsomt, og ønsker å sjekke ut alternativer. De finnes!

- Hva inneholder programmet?

1.0 Den indre dialogen

- 1.1 Kartlegging - Hvordan er du selvkritisk?
- 1.2 Hva forteller du deg selv?
- 1.3 Perfeksjonisme
- 1.4 Det finnes alternativer

Oppsummering

- Innledning om opplevelse av selvkritikk og høye krav

2.0 Hva er en leveregel?

- 2.1 Hvordan leveregler dannes
- 2.2 Hvordan opprettholdes leveregler?
- 2.3 Eksempler på negative leveregler
- 2.4 Utforsk dine negative leveregler

- 2.5 Utfordre og lage nye leveregler

Oppsummering

- Hva legger grunnlag for hvordan vi tenker og handler, og kan vi påvirke dette?

3.0 Energibeholderen

- 3.1 Ta deg tid til å gjøre ting du liker
- 3.2 Prestasjonsangst

Oppsummering

- Økt bevissthet hvordan vi bruker energi, og hva som gir energi.

4.0 Fordelen med å ikke gjøre ting perfekt

- 4.1 Det gode med å være ufullkommen
- 4.2 Dine talenter

Oppsummering

- Økt bevissthet om hva perfektjonisme betyr i praksis, og fordeler med å tolerere litt feil

5.0 Å leve med en (selv)kritiker

- 5.1 Bygg gode relasjoner
- 5.2 Selvmedfølelse
- 5.3 Hvordan håndtere motgang i relasjoner

Oppsummering

- Hvordan kritikk påvirker relasjoner

6.1 Tilbakeskritt eller tilbakefall

- 6.2 Hvordan forebygge tilbakeskritt
- 6.3 Se fremover

Oppsummering

- Hva du kan gjøre i tiden etter at du har gått gjennom programmet

Ekstra-stoff:

- Sjekk-inn: Registrer hvordan du har det
- Graf: Følg med på hvordan du har det over tid
- Målinger: Sammenlign hvordan du har det før og etter gjennomført program (valgfritt)

- *«Det var veldig tydelig og lett forståelig. Fin variasjon mellom å lese, å se/høre og gjøre.»*
- *«Det var så GODT å sitte og lese! Jeg følte meg ikke så rar lenger, nettkurset normaliserte.»*
-

«En forståelse på hvordan det «hele» henger sammen. Et verktøy for hjelp. Synes det hele virket svært bra, og er veldig glad for den kunnskapen jeg har fått ut av det. Kurset gir meg rom for refleksjon på det «komplekse» som jeg tidligere ikke har gjort. Det er nå det begynner og jeg er godt i gang i riktig retning. Mange takk for stor hjelp og et verktøy videre i livet!!!»

- *«Likte at det var enkelt forklart. Likte å se på videoene.»*

Kilde URL: <https://app.assistertselvhjelp.no/perfeksjonisme-mestringsverktoy>

Lenker

[1] <https://app.assistertselvhjelp.no/perfeksjonisme-mestringsverktoy>

[2] <https://app.assistertselvhjelp.no/en/users/avergara-admin>

[3] <https://assistertselvhjelp.no/tilgang-for-helsetjenester/>

[4] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/9418346646e92401ea4739bf3b72e9d4/66>

[5] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/b7892f46642b72fa889feede5e92be1d/56>

[6] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/822e9450ffaf3c6b7921e9867076374b/49>