

*Deze presentatie is gegeven op het Congres Positieve Psychologie -
Veerkracht op 15 april 2016.*

Hoe je met Psychologisch Kapitaal veerkracht vergroot in teams

Matthijs Steeneveld

*Zelfstandig trainer en coach -
Trainingscentrum Steen&Berg*

Psycholoog NIP

info@steenenberg.nl

www.msteeneveld.nl

Inge Hulshof

*Promovendus Human Performance
Management (Technische universiteit
Eindhoven)*

Trainer Job Crafting en Bevlogenheid

i.l.hulshof@tue.nl

**Wil je de veerkrachtoefening ontvangen?
Mail naar info@steenenberg.nl**

Psychological Capital

Hoe je met PsyCap veerkracht vergroot

Matthijs Steeneveld

Inge Hulshof

A stylized graphic of a mountain range with three peaks. The leftmost peak is the tallest and is colored teal. The middle peak is shorter and colored light blue. The rightmost peak is the shortest and colored dark blue. The base of the mountains is a dark blue silhouette.

www.SteenenBerg.nl

Introductie

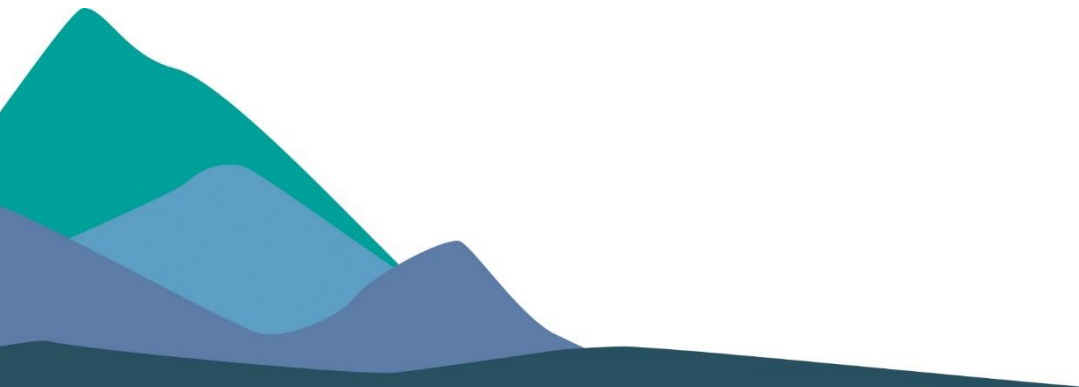
- *Verhaal*
- Over deze workshop
- Jullie verwachtingen



Aan de slag met veerkracht

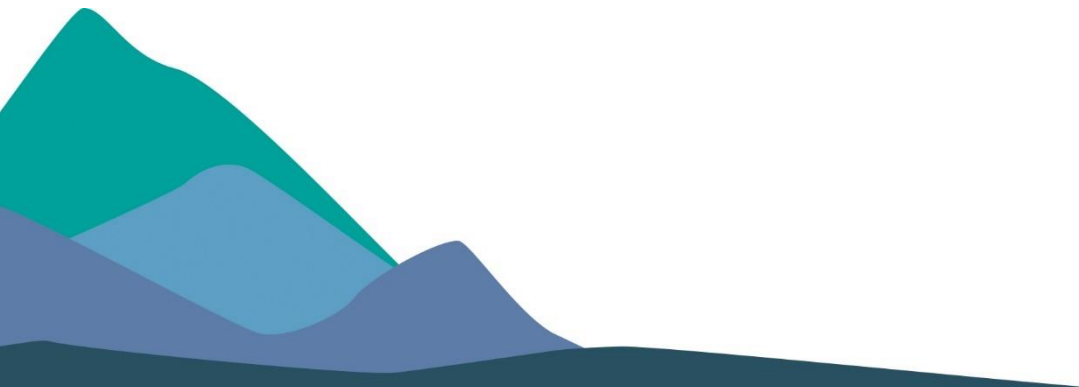
- Veerkracht is grotendeels een *reactieve* PsyCap-eigenschap

*Bounce back
and beyond*



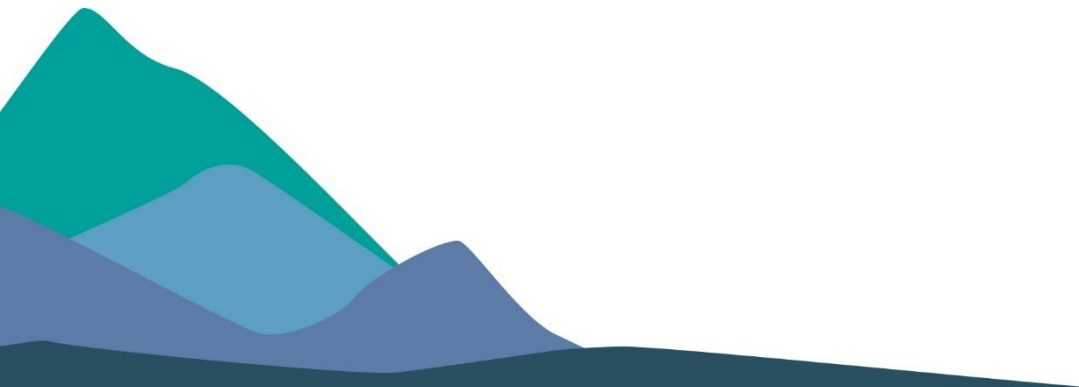
Aan de slag met veerkracht - casussen

- Jullie voorbeelden van tegenslag
 - *Duidelijke, niet té grote obstakels waar je zelf enige invloed op hebt*
- Open Space Technology - breng casus in die voor jou relevant is
 - Sluit aan of breng een andere casus in
 - We eindigen met groepen van 4-7 personen



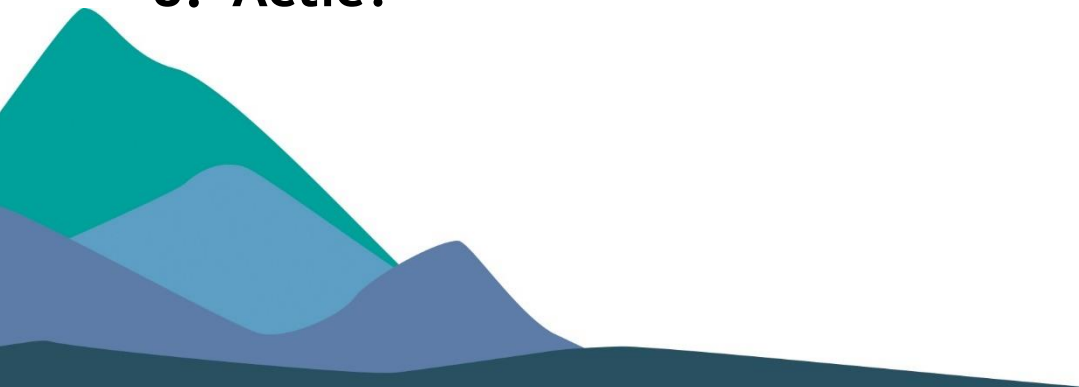
Aan de slag met veerkracht

- Elke groep krijgt de handouts en flipover/stiften mee
- *Werk aan één stap tot de bel gaat - door naar volgende stap*
- Eindig per persoon met één *lesson learned*



Aan de slag met veerkracht

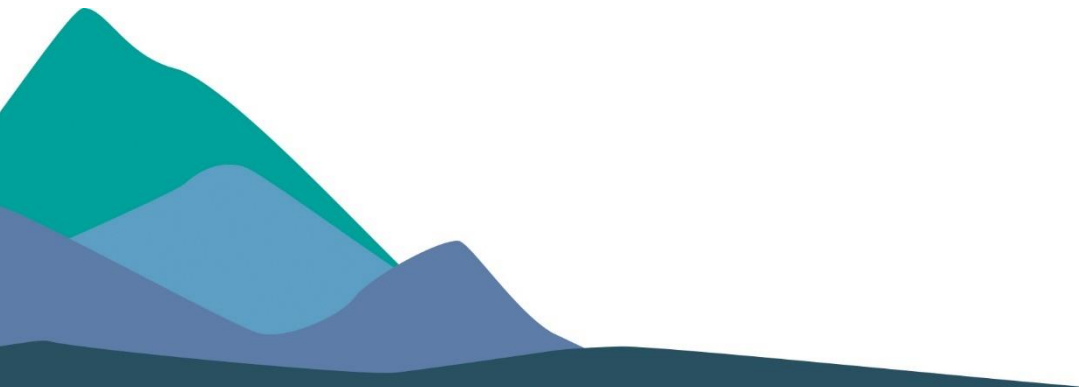
1. Casus duidelijk?
2. Afstand nemen
3. Waar wil je naar toe?
4. Eerdere successen als leerervaring
5. Behoeftes inventariseren
6. Verborgene schatten zoeken
7. Eerste stappen zoeken
8. **Actie!**



Nabespreking - wat merkte je m.b.t.

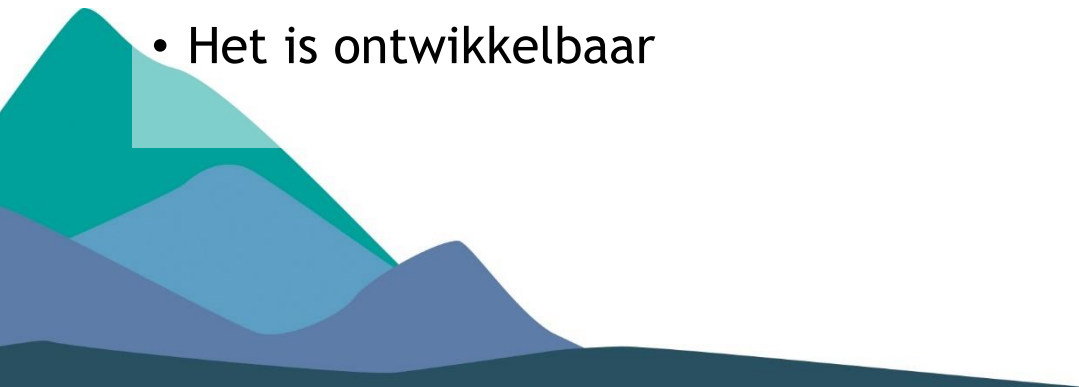
- De tegenslag in kwestie
- Je houding t.o.v. die tegenslag
- De mogelijkheden om verder te gaan

Wat zijn de *lessons learned*?



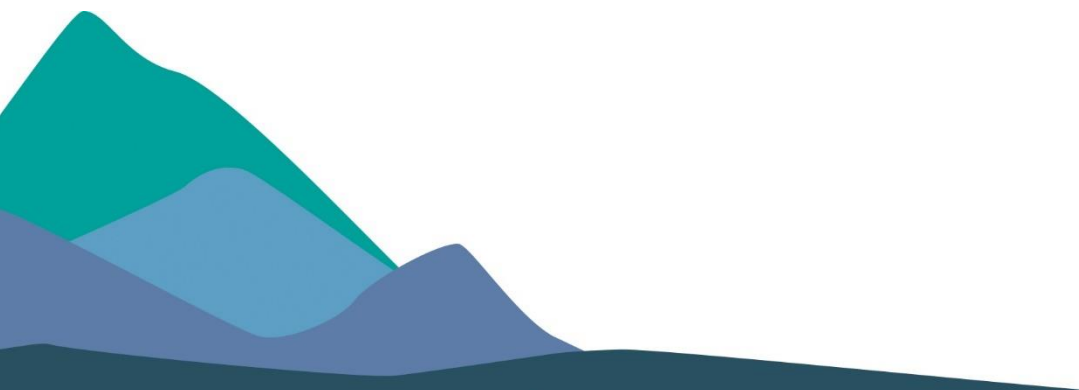
Waarom is PsyCap interessant?

- Positief gerelateerd aan gewenste werknemerskenmerken
 - Prestatie
 - Betrokkenheid en tevredenheid
 - Welbevinden
 - Organizational citizenship behavior (OCB)
 - Bevlogenheid
- Negatief gerelateerd aan ongewenste werknemerskenmerken
 - Stress
 - Intentie om op te stappen
 - Counterproductive work behaviors (CWB)
- Het is ontwikkelbaar



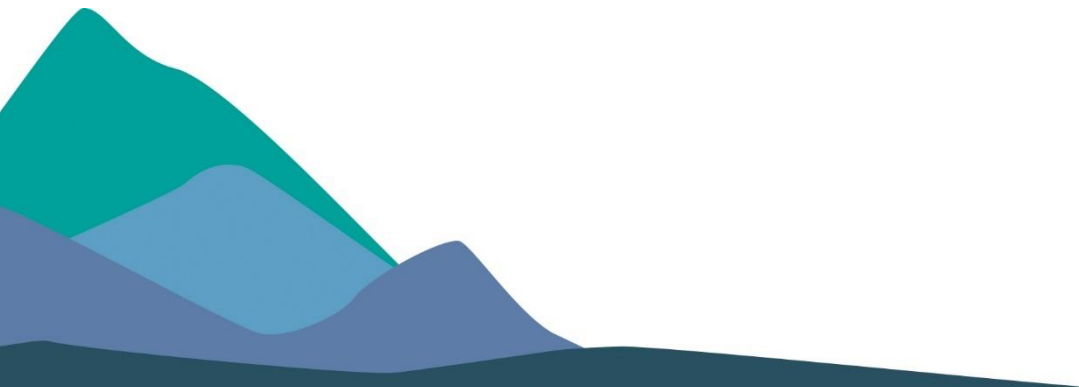
PsyCap interventies

- Door kleine, korte interventies snel resultaat
- Elementen: o.a.
 - Positieve mindset (optimisme)
 - Stellen van doelen (hoop)
 - Nadenken over eventuele obstakels en hoe die te omzeilen (hoop)
 - Modelleren en leren van anderen (self-efficacy)
 - Het inzetten van talenten bij tegenslagen (veerkracht)
 - Positieve feedback, groepsdynamica en overtuigingskracht



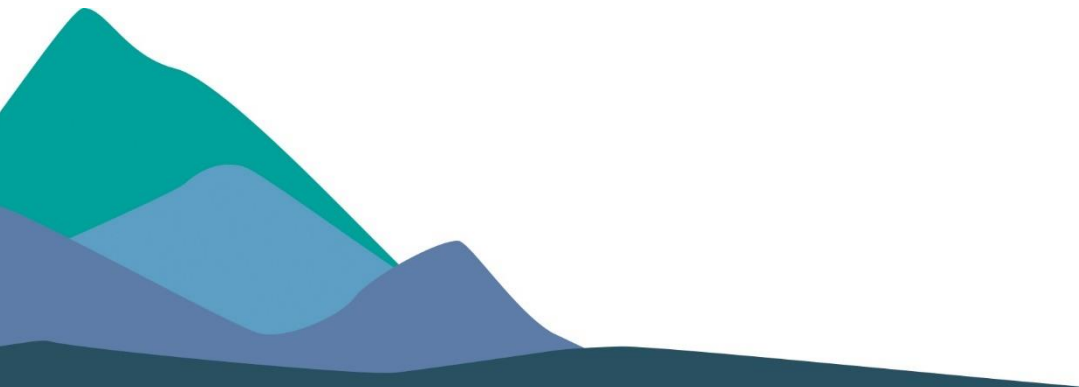
PsyCap training WPoM / Steen&Berg

- Getoetst onder studenten en werknemers
- Zowel bij medewerkers als studenten een verhoging van psychologisch kapitaal
- Negatief gerelateerd aan (studie-/werk-)stress



PsyCap onder werkzoekenden

- PsyCap draagt bij aan het welbevinden van werkzoekenden
- Belangrijk voor doorzettingsvermogen en motivatie in het solliciteren
- *Kunnen we PsyCap gebruiken om zoekproces naar werk te optimaliseren?*



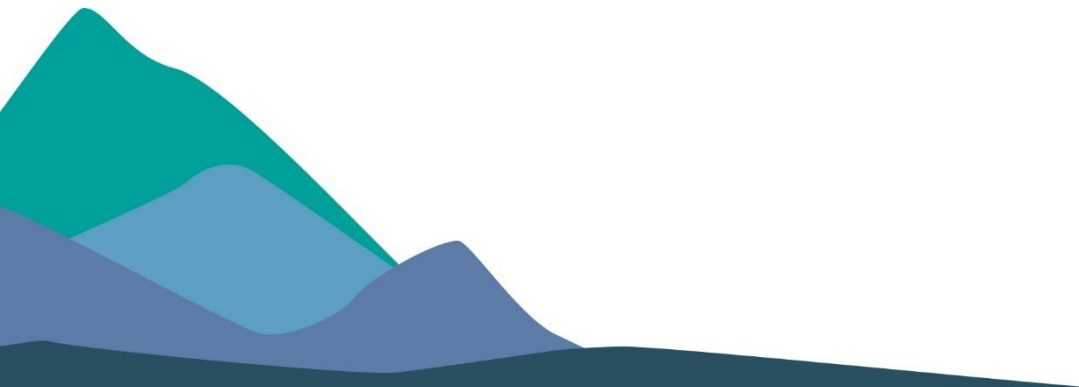
Job crafting

- Het aanbrengen van kleine veranderingen in je werk zodat je werk:
 - meer aansluit bij jouw wensen en behoeften
 - je meer werkplezier geeft
 - je beter laat presteren
- Deze veranderingen breng je *zelf* aan
- Veranderingen mogen belangen van de organisatie en collega's niet schaden
- Vormen:
 - Vergroten uitdagende eisen
 - Verkleinen belemmerende eisen
 - Vergroten (sociale) hulpbronnen

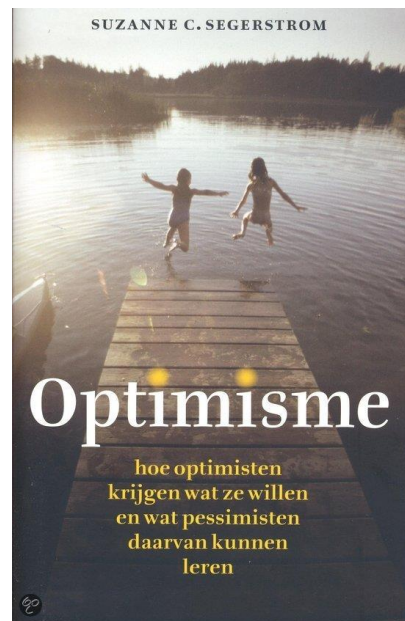
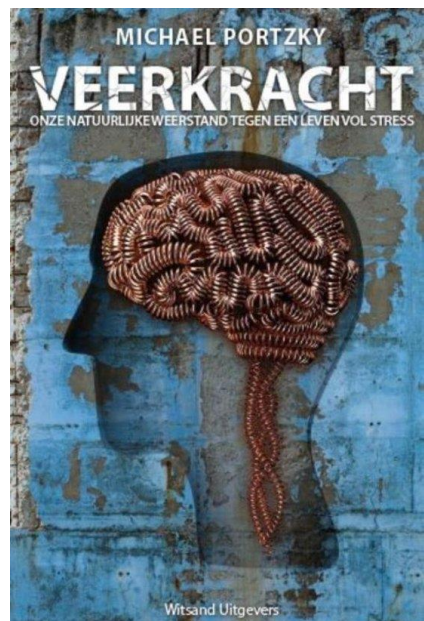


Job crafting onder werkzoekenden

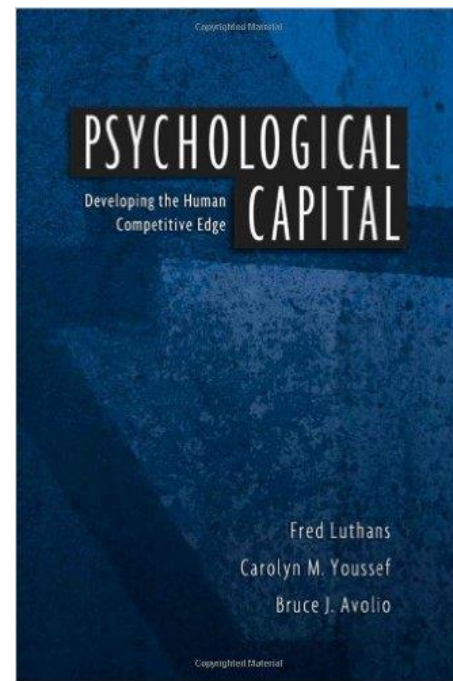
- Het werkproces vertalen naar het zoekproces naar werk
- Focus op energiebronnen en energievreters
- Versterken van kwaliteiten, daarmee vergroten PsyCap
- Aanpak



Leesvoer

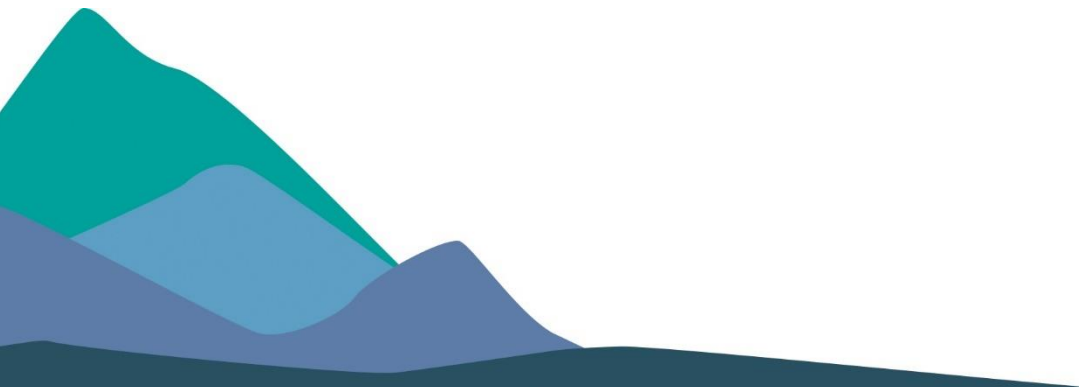


MOOI WERK
HANDBOEK JOB CRAFTING



Afronding

- Vragen?
- Emaillijst voor presentatie, veerkrachtoefening en uitkomst onderzoek
- Werken met PsyCap: trainingsdag train-de-trainer op 3 juni



Bedankt voor jullie aandacht!

Matthijs Steeneveld

Zelfstandig trainer en coach - Trainingscentrum Steen&Berg

Psycholoog NIP

info@steenenberg.nl

Inge Hulshof

Promovendus Human Performance Management (Technische universiteit Eindhoven)

Trainer Job Crafting en Bevlogenheid

i.l.hulshof@tue.nl

