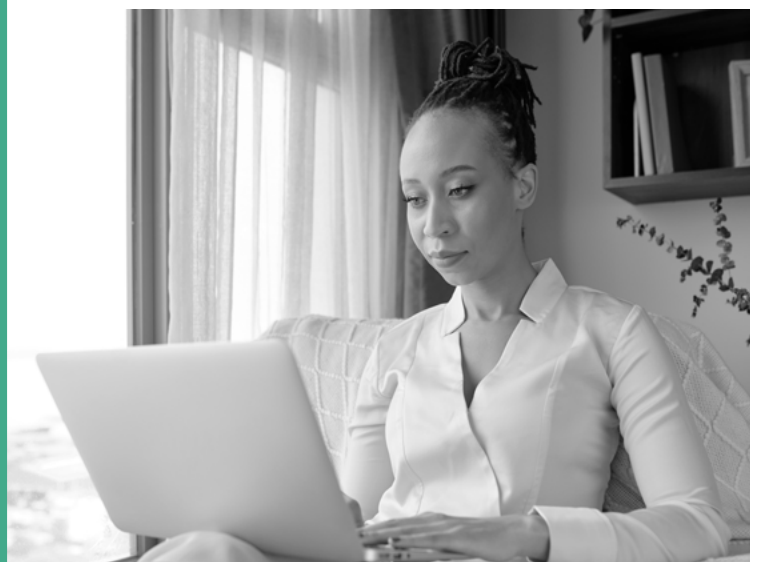




Co-funded by
the European Union

fasttrack
Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Het ontwikkelen van Veerkracht Vaardigheden



fasttrack
Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path



Het ontwikkelen van Veerkracht Vaardigheden

Wist je dat? Begin door introductie van een feit over de betreffende CMS Skills	Wist je dat? "Veerkracht is niet een op zichzelf staande vaardigheid. Het is een variëteit van vaardigheden and "coping" mechanismen. Om te kunnen terugveren van hobbels op de weg en van fouten, zou je moeten focussen op het benadrukken van het positieve." Jean Chatzky
Tip #1 voor het ontwikkelen van CMS:	Voorbeeld:: Tip #1 voor het ontwikkelen van Veerkracht Vaardigheden in je werk: Blijf Mentaal Fit: Alhoewel lichamelijk fit zijn een belangrijk onderdeel is voor het hebben van veerkracht; het is net zo belangrijk om je mentale fitheid te ontwikkelen. De geest is een krachtig instrument om veerkracht te ontwikkelen. Mentaal fit blijven door te lezen en zelfs door het doen van hersenoefeningen helpt om je geest scherp te houden.
Tip #2 voor het ontwikkelen van CMS:	Voorbeeld: Tip #2:voor het ontwikkelen van Veerkracht Vaardigheden in je werk: Het stellen van realistische doelen: We hebben allemaal grote dromen over waar we zouden willen zijn in onze carrières. Echter, we hebben vaak onrealistische verwachtingen over hoe we deze dromen willen waarmaken, waardoor we blijven zitten met het gevoel van mislukking, teleurstelling and onderpresteren. Het stellen van korte termijn doelen de realistisch en bereikbaar zijn, geven je het gevoel dat je steeds dichterbij je lange termijn doelen komt!
Tip #3 voor het ontwikkelen van CMS:	Voorbeeld: Tip #3:voor het ontwikkelen van Veerkracht Vaardigheden in je werk: Persoonlijke Support: Het hebben van een sterk support systeem om je te helpen in moeilijke en stressvolle tijden kan je echt helpen om je veerkracht te ontwikkelen. Je professionele leven kan op enig moment stressvol worden en de dagelijkse taken kunnen dan moeilijker lijken. Het hebben van mensen waarmee je kunt praten over je gedachten en gevoelens is een goede middel om je veerkracht te vergroten. Onthoudt: het is prima om te vragen om hulp.
Links naar aanvullende Bronnen/ Videos:	"Career Resilience" [Blog] https://www.eventusrecruitmentgroup.com/blog/career-resilience/career-resilience/ [Eventus] "Building Career Resilience" [Article] https://students.unimelb.edu.au/careers/get-career-ready/building-career-resilience [The University of Melbourne]

fast▶track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path



RIJEČKA RAZVOJNA
AGENCIJA PORIN d.o.o.
RIJEKA DEVELOPMENT
AGENCY PORIN Ltd



INOVA+
RESEARCH &
TECHNOLOGY



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein."
Project Number: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000026101