

fast▶track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Vaardigheden op het gebied van loopbaanmanagement



Co-funded by
the European Union



VEERKRACHT

Module about Career management
skills #5



01

Introductie

Wat is veerkracht?

02

Theorie

Theoretische informatie
over veerkracht

03

Oefening

Tools en instrumenten
over veerkracht

04

Conclusie

Conclusie van waar
veerkracht over gaat



1. INTRODUCTIE | VEERKRACHT

Veerkracht is het vermogen om te herstellen van stress en tegenspoed. Als er iets ergs of verdrietigs gebeurt, kun je je behoorlijk rot voelen. Dat is normaal. In feite is het voelen en accepteren van je emoties het begin van een veerkrachtige reactie. Na verloop van tijd buig je beetje bij beetje van die stress of het verdriet terug naar je normale zelf. Of misschien zelfs naar je betere zelf. In zekere zin veerkracht en

moeilijkheden, tegenslag of stress zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De veerkracht van een mens wordt pas zichtbaar als hij of zij geconfronteerd wordt met stress of tegenslag. Bovendien kun je alleen weerbaarder worden door te leren omgaan met stress en tegenslagen. Om met die tegenslagen om te gaan, zijn in de eerste plaats vaardigheden nodig. Veel vaardigheden of competenties die belangrijk zijn om ons mentaal welzijn te versterken, dragen ook bij aan meer veerkracht.



2. THEORIE | VEERKRACHT

PROCES 1
Lichamelijke / Geestelijke
gezondheid



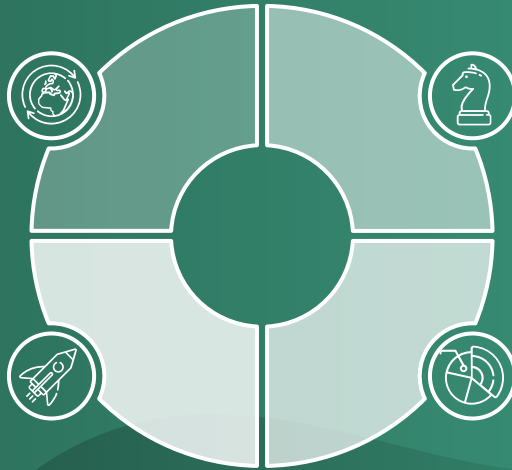
PROCES 4
Talentontwikkeling



PROCES 2
Probleemoplossend vermogen



PROCES 3
Positief zelfbeeld en optimisme



Het VEERKRACHT proces...

Veerkracht definiëren psychologen als het vermogen om goed met (persoonlijke) crises om te gaan en er relatief snel van te herstellen. We worden allemaal in meer of mindere mate met deze vaardigheid geboren, vermoeden onderzoekers, maar we kunnen het ook leren en er beter in worden.

Maar om te leren veerkrachtiger te worden in je persoonlijke, maar ook werkleven, is het slim om bepaalde kwaliteiten aan te leren of te cultiveren. In de bijlage zijn de onderliggende stappen in het proces nader beschreven.

Bron

: <https://www.psychologemagazine.nl/artikelen/5-stappen-om-veerkracht/>



Theoretische bronnen m.b.t. VEERKRACHT?

1	2	3
<u>Article</u>	<u>Podcasts</u>	<u>Case study</u>

Games over VEERKRACHT?

TRIPLE EDGE (1)

LOS HET OP

Bij dit spel draait alles om het oplossen van problemen, wat deel uitmaakt van het veerkrachtvermogen. Er gaat geen dag voorbij zonder een probleem op te lossen of een probleem aan te pakken. Om dat te kunnen moet je analytisch en creatief denken, een beetje lef hebben om succes te boeken en natuurlijk effectief zijn in het vinden van de juiste oplossing!

Kun jij je probleemoplossende vaardigheden laten zien in dit spel?

TRIPLE EDGE (2)

DODO

Deze game gaat over flexibiliteit die ook deel uitmaakt van het veerkrachtvermogen. Flexibiliteit gaat over effectief en kalm blijven in uitdagende situaties. Het gaat om leergierigheid, inzet en de wil om een groter geheel te dienen. Daarom is het handig om ruimdenkend en tolerant te zijn.

Kun jij Dodo helpen? Download hem nu voor iOS of Android.

GAMES FOR CHANGE

Probeer het hier!

Een leuke spelgerichte les over veerkracht, waarbij allerlei elementen (informatie, TED talks video etc) verwerkt worden tot een les hierover. Kijk snel voor meer informatie!



Meer inspiratie voor praktische activiteiten nodig?

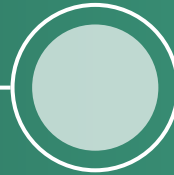
Start :)



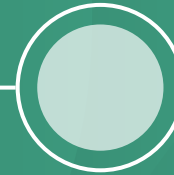
positivepsychology.com



mentalhealthschools.org



sportanddev.org



rdasia.com

End :)

04. Conclusies

Veerkracht is je vermogen om te herstellen van moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress. Je bent in staat positief, toekomstgericht en sterk te blijven in moeilijke tijden, oftewel: 'spring back'. Weerbaar zijn is een waardevolle kwaliteit, omdat het je helpt om proactief te zijn in veranderende omstandigheden en succesvol de regie over je werk en loopbaan te houden.

Dat wil niet zeggen dat veerkrachtige mensen nooit gevoelens van wanhoop of teleurstelling ervaren. Die gevoelens hebben ze net zo goed, maar ze weten dat deze gevoelens onderdeel zijn van een (verwerkings)proces en tijdelijk zijn. Ze hervinden hun vitaliteit en kunnen omgaan met de emoties. Zo blijven ze positief, sterk en toekomstgericht.



Denk eraan...

**“Falen is een belangrijk
onderdeel van je groei en
het ontwikkelen van
veerkracht”**

By Michelle Obama



fast▶track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path



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



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