



KARAKTER OF EIGENSCHAPPEN?

Er is de laatste tijd veel aandacht voor eigenschappen die mensen zouden helpen om door de crisis te komen. Of was het toch karakter? Daar gaan we wat dieper op in aan de hand van het begrip Psychologisch Kapitaal.

De positieve eigenschappen optimisme, hoop, veerkracht en zelfvertrouwen noemen we samen 'psychologisch kapitaal' (PsyCap). Dat is inmiddels een begrip dat ook meer en meer gebruikt wordt in allerlei onderzoeken naar het functioneren van medewerkers op de werkplek. Het blijkt een belangrijk begrip te zijn. Zowel optimisme, hoop, veerkracht als zelfvertrouwen zijn goed ontwikkelbaar en hebben

grote invloed op hoe mensen functioneren. Het is daarom interessant voor mensen zelf en de organisaties waarin ze werken om deze eigenschappen te optimaliseren.

Mensen denken vaak dat dit eigenschappen zijn die met je 'karakter' te maken hebben en dus niet te beïnvloeden zouden zijn. Je bent dan zogenaamd óf op-

OVER DE AUTEURS

Anja Jongkind (1953) en Greet Vonk (1964) werken sinds 2013 samen binnen Et Emergo. Ze hebben PTG-Coaching ontwikkeld en zijn auteurs van het boek *PostTraumatische Groei – Sterker door ellende*. Ze geven ook workshops, lezingen, inspiratiesessies, trainingen en opleidingen op het gebied van PostTraumatische Groei.

Anja werkt in haar praktijk als therapeut en als coach al meer dan 35 jaar vanuit deze uitgangspunten. Greet deed een wetenschappelijk onderzoek betreffende PostTraumatische Groei. Haar onderzoek is recentelijk gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *International Journal of Workplace Health Management*.

timistisch óf pessimistisch aangelegd. Grotere onzin bestaat er in onze ogen en ervaring niet, maar helaas geloven veel mensen dit. Optimisme of pessimisme hebben veelal te maken met de patronen die iemand heeft ontwikkeld door hun ervaringen. Het is dus vooral een kwestie van gewoontegedrag. En dat kun je gelukkig

HET KÁN WÉL EN ALS JE DOORZET LUKT HET OOK STEEDS VAKER EN BETER

ook weer veranderen, alhoewel het aanpassen van gewoontes echt tijd kost en niet altijd makkelijk is. Het kán wél en als je doorzet lukt het ook steeds vaker en beter. Stap voor stap zullen we maar zeggen.

Psycap optimaliseren is een uitstekend idee. Het is heel slim om aandacht te geven aan het optimaliseren van de Psycap. Omdat die Psycap echt belangrijk is voor het functioneren van iedereen. Je staat daardoor krachtiger in je

totale leven en qua werk bijvoorbeeld levert het een belangrijke bijdrage aan aspecten als betere werkprestaties, meer arbeidsvreugde, minder ongewenst gedrag, meer bevoegenheid en minder burn-outklachten.

Kortom: PsyCap is echt belangrijk als het gaat om het totale functioneren van een mens. Maar hoe krijg je het nu voor elkaar om die Psycap te verbeteren. Dat kun je op veel manieren doen. Op dit moment kun je ook de gevolgen van de maatschappelijke crisis daarvoor gebruiken.

CRISIS IS KANS

In het Chinees betekent het woord crisis ook 'kans'. En dat is nu ook aan de orde! Dus voor wie het nu lastig heeft: je kunt een actuele crisis gebruiken om je Psycap te optimaliseren. Oftewel: gebruik je actuele problemen/ellende om er sterker en daardoor completer uit te komen.

De meeste mensen hebben van nature niet zo'n grote veranderbereidheid. Door de pijn van het trauma, de moeilijke periode of tegenslag neemt de veranderbereidheid toe, waardoor dat proces

PSYCAP IS ECHT BELANGRIJK ALS HET GAAT OM HET TOTALE FUNCTIONEREN VAN EEN MENS

veel meer kans heeft om goed door te zetten. Zodat ook al gedurende het proces, maar zeker achteraf geconstateerd wordt dat het hele veranderingsproces een verrijgingsproces geweest is en (achteraf gezien) makkelijker verlopen is dan iemand van tevoren voor mogelijk had gehouden. Je blijkt daardoor namelijk relatief vlugger de gewoontes die je wilt veranderen ook daadwerkelijk te kunnen veranderen en daaruit blijkt, dat ellende in iemands leven grote ontwikkelmogelijkheden biedt. Vaak worden persoonlijke problemen van mensen gezien als verzwakkend gedoe, en daardoor als negatief. Maar dat is het dus uiteindelijk allerminst. Je kunt een enorme groeispruit maken door simpelweg je psychologisch kapitaal te vergroten. Onderzoek en observeer jezelf. Welk voor jou niet (meer) werkend gewoontegedrag wil je veranderen. Doe het gewoon! Het kan echt!

Kijk voor meer informatie op:
www.sterkerdoorellende.nl