

Mentale veerkracht

Workshop

“Het is niet de sterkste of de meest intelligente van een soort die overleeft, maar degene die zich het best kan aanpassen aan veranderingen”

– Charles Darwin

Een veilig bedrijf

De wereld verandert snel en wij veranderen mee. Of we nu willen of niet.

Uit hersenonderzoek weten we dat onze hersenen niet staan te springen om veranderingen. De mens is een gewoontedier en in eerste instantie roepen veranderingen spanning op. Zelfs als je de wil hebt om je gedrag of je werkwijze te veranderen, kost veranderen moeite en tijd.

Wat is mentale veerkracht?

Mentale veerkracht is het vermogen om in te spelen op nieuwe situaties door deze te herkennen en het gedrag erop af te stemmen.

Veerkrachtige mensen houden permanent rekening met het onbekende en doorlopen drie stappen:

1. het herkennen van een verandering, bijvoorbeeld in het werk;
2. het herkennen van een ‘oude’ gewoonte bij jezelf die hier niet meer bij past en die je bereid bent los te laten;
3. het willen uitproberen van en experimenteren met nieuw gedrag.

Onderzoek toont aan dat mensen die mentaal veerkrachtig zijn, beter kunnen omgaan met veranderingen en meer werkplezier hebben.

Onze aanpak

Deze workshop vraagt om een actieve deelname. De workshop is interactief opgebouwd en maakt gebruik van de oplossingsgerichte methodiek. Hierbij staat niet het probleem centraal, maar de oplossing.

Inhoud van de workshop

Tijdens de workshop staat deze vraag centraal: Hoe blijft de deelnemer mentaal veerkrachtig tijdens alle veranderingen waarmee hij tijdens werk en privé te maken krijgt?

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Wat is mentale veerkracht?
- Hoe werkt ons brein bij veranderingen?
- Welke invloed heeft de mindset?
- Probleemgericht versus oplossingsgericht werken.

Na de workshop

De deelnemer heeft na het volgen van deze workshop:

- Inzicht in de werking van onze hersenen bij verandering en spanning gekregen;
- Handvatten gekregen om mentaal veerkrachtig te blijven in een steeds veranderende omgeving.

Tijdsinvestering

De workshop duurt 3,5 uur.

Aantal deelnemers

Aan deze workshop kunnen maximaal 12 personen deelnemen.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Gimd:

T. 088 800 85 00 | E. info@gimd.nl | I. www.gimd.nl