

# Welkom bij de voorlichting van de Leerlijn positieve psychologie

Post HBO LLO



**Positieve psychologie**

**Begeleiden op werkgeluk**

**Coachen met Acceptance**

**and commitment**

**Motiverend coachen**



# Even voorstellen, jouw docent

- Marlies Jellema
- In samenwerking met Jan van den Hoeven, Ivo Smit, mindfulness trainers en trainingsacteurs
- Docent positieve psychologie, coaching, supervisiekunde, docent (team)-coaching
- Mint certified trainer Motiverende gespreksvoering
- Auteur, redactie TPP, hoofdredacteur TSVB



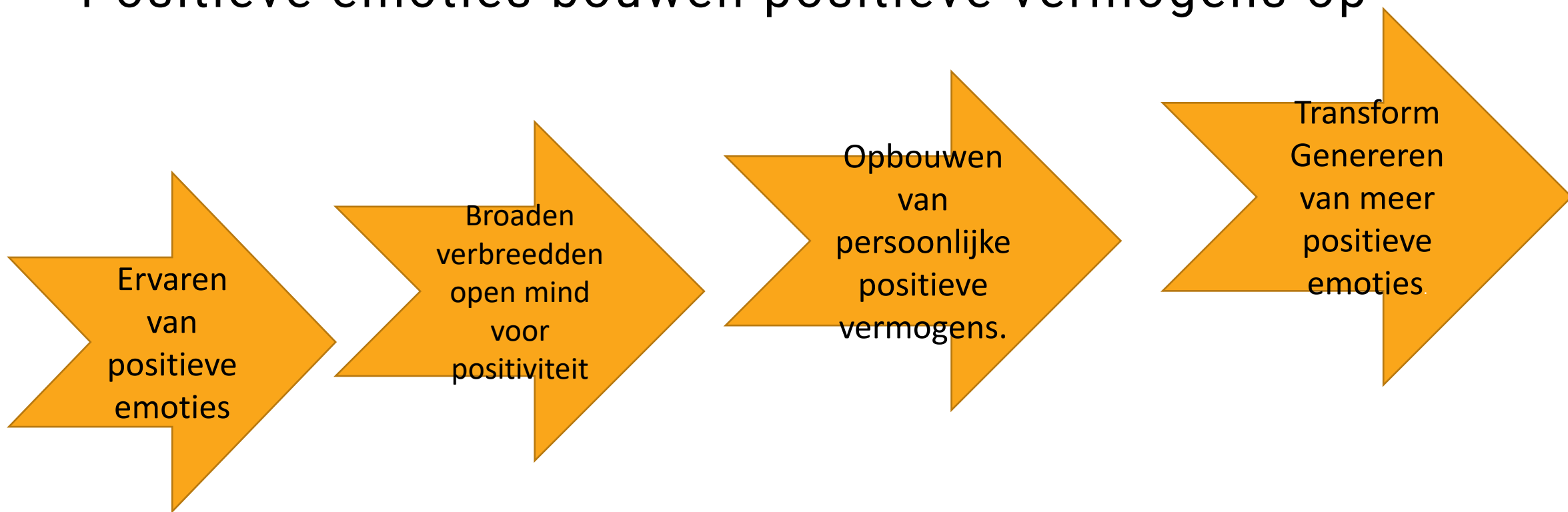
**W**

**Oefening:**  
**Wat was het**  
**meest**  
**sprankelende**  
**moment van**  
**de afgelopen**  
**twee weken?**



# Kerntheorie:

Broaden & Build in supervisie, Fredrikson (2012)  
Positieve emoties bouwen positieve vermogens op



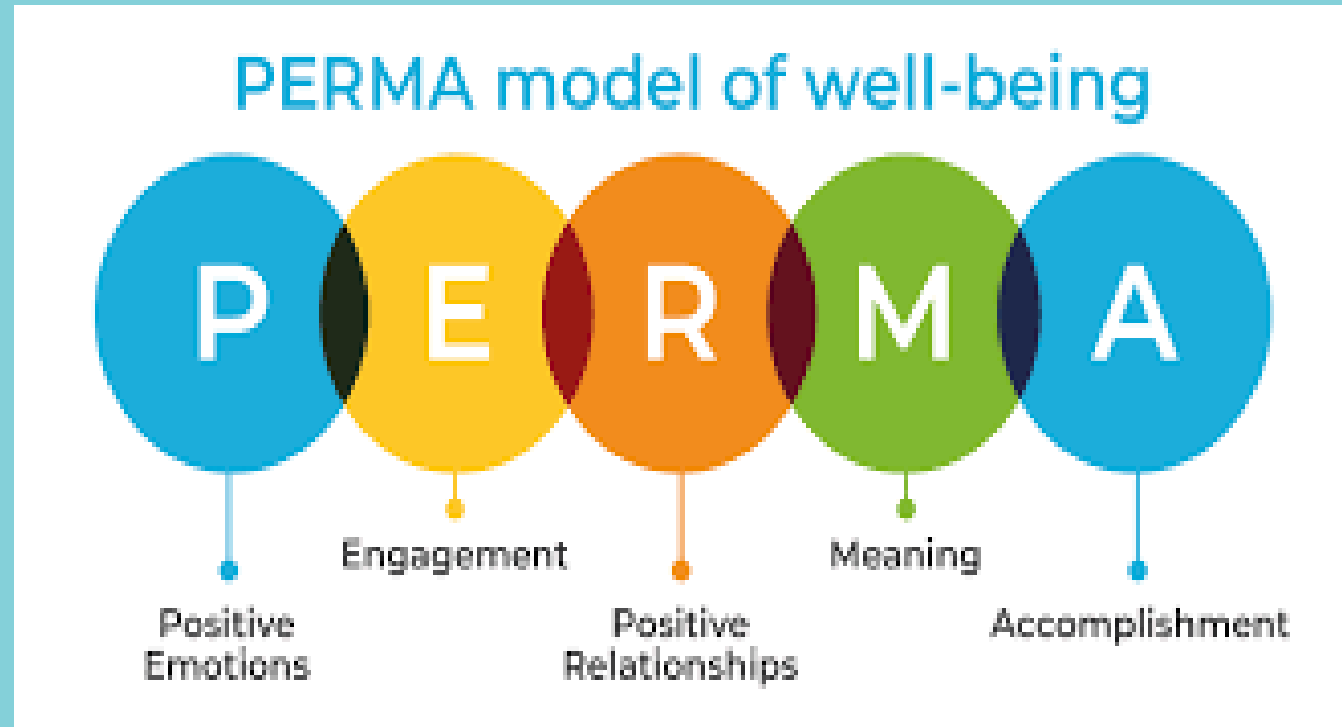
# **Positive psychology**

## **From Wrong to strong**



# Positieve psychologie

- Leren van succes
- Wat doe ik dat dit goed gaat?
- Welke eigenschappen heb ik blijkbaar ingezet?
- Wat zegt dat over mij?
- Hoe kan ik daar meer gebruik van maken?



# Oefening: Wat was voor jou een succesvol moment?

- Wat gebeurde er precies?





# Learned optimism

- Werken aan positief professioneel zelfvertrouwen
- What's wrong with you?
- What's right with you!



# Theorie voor Welzijn

## Engagement

The engaged life



'FLOW'

E

We think + feel nothing when fully engaged

## Relationships

authentic, meaningful, life enhancing connections



The related life

R

## Positive emotion

P



The pleasant life

feeling good

pleasure

self esteem

comfort

happiness

rapture

warmth

resilience

satisfaction

optimism

## Well-being theory

Goal: to increase FLOURISHING

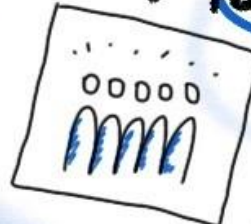
Martin Seligman 2011

## Vitality

wellness physical health (not part of theory)

## Meaning

The meaningful life



purpose

passion

fulfilment

contribution

belonging

motivations

## Achievement

A



The accomplished life

goals

success

mastery

inspired action



## Positieve psychologie

Positieve emoties en  
bewustzijn van vaardigheden.  
Waar ben je goed in?



# Werkgeluk



**W** *Wat was de  
afgelopen  
week een  
waardevol  
moment in  
jou werk?*

**Werkgeluk leidt tot  
resultaat, niet andersom.**

# Werkgeluk

- Zingeving
- Voldoening
- Plezier.



# Begeleiden van werkgeluk

- Meten van werkgeluk
- Bevlogenheid en teamflow
- Gebruiken van sterke kanten
- Op naar zelfsturing
- Progressiegericht leidinggeven: Creëren van een motiverende werkomgeving
- Jobcrafting
- Een organisatiecultuur laten floreren





# Effect: Vergroten van veerkracht

- Groei in (professioneel) zelfbewustzijn.
- Bewustzijn van behoeften
- Zicht op kwaliteiten
- Gevoelens van hoop, dankbaarheid en connectiviteit
- Kwaliteiten en leerpunten in balans.



# Motiverend coachen

2 daagse gespreksvoering

Gericht op duurzame  
(gedrags)verandering

Autonomie en compassie

Vanuit gelijkwaardigheid ontlok  
je motivatie



**Motivatie  
Belang +  
vertrouwen**



# Acceptance and commitment (training)

Gespreksmethode gericht op  
psychologische flexibiliteit.

Veerkrachtig om gaan met  
dagelijkse uitdagingen in werk en  
leven

Vanuit je waarden werken en leven.

Werken en leven vanuit zingeving.



**W Pijnlijke gedachten,  
gevoelens en ervaringen  
horen bij het leven.  
Je hoeft niet te proberen  
steeds gelukkig te zijn**

***W Acceptatie zorgt dat dit  
alles je niet meer in de  
weg staat.***

# Data ACT

- 27 mei
- 3 juni
- 24 juni



# Data positieve psychologie

- 6 februari
- 27 februari
- 19 maart
- 16 april
- 14 mei
- 18 juni





# Data motiverend coachen

- 16 september
- 13 september
- **Data werkgeluk, ppp en ACT najaar 2024 op de site.**



# Data werkgeluk

- 15-februari
- 11 maart
- 8 april
- 11 mei



**W**

**Dank voor je  
aandacht!**

**Vragen?**

**[MSJ.Jellema@windesheim.nl](mailto:MSJ.Jellema@windesheim.nl)**

Thanks!