



KOERS

BEDRIJFSPSYCHOLOGIE



KOERS VEERKRACHT BOOST



BOOST JE VEERKRACHT

Veerkracht is het vermogen om je aan nieuwe situaties in je leven aan te passen. Het is dus niet zo dat veerkrachtige mensen niets voelen en overal overheen stappen. Het gaat over het terugveren en doorgaan zonder de moed te verliezen.

Dé ingrediënten herkennen die voor jón zorgen voor veerkracht waren altijd al van belang. Maar zeker nu, met alle veranderingen in de wereld om ons heen én ook in de wereld van werk (denk aan hybride werkvormen of je rol opnieuw ontdekken). Er wordt een nog groter beroep gedaan op de autonomie van medewerkers. En dat, terwijl het doorbreken van vaste patronen en het aanleren van nieuw, gezonder gedrag, geen makkie is (daar zijn we mensen voor). Alle reden dus om met een goed en professioneel aanbod te komen voor het boosten van veerkracht!

Maar hoe train je nu eigenlijk veerkracht?

Allereerst door het te zien als een spier, die je traint: dat vraagt dus toewijding, discipline en veel oefenen. Ten tweede: plezier! Het allerbelangrijkste is om te spelen met verandering, in plaats van jezelf te serieus te nemen. Als je uitvindt wat prettig is en je ook lekker je hoofd mag stoten, leer je sneller dan wanneer het allemaal perfect 'moet' gaan.

Bij Koers werken we met de [magische 10 van mentale flexibiliteit](#). Dit zijn wat ons betreft de belangrijkste ingrediënten voor het trainen van veerkracht, die je op een verdiepende én speelse manier kunt toepassen en op maat kan snijden voor wie je tegenover je hebt.



MAGISCHE 10 VAN MENTALE FLEXIBILITEIT



'Elastiek oprekken: mentaal en fysiek'

1. Leer spelen met fouten
2. Stap uit die comfortzone
3. Laat ongemak er zijn
4. Je fysieke fitheid versterken in alle opzichten

'Leer een goede coach voor jezelf te zijn'

5. Verhoog je slagingskans op duurzame gedragsverandering
6. Maak (kleine) stappen en merk deze op
7. Ontwikkel een groei- mindset
8. Vergroot dankbaarheid en tevredenheid

'Richting geven vanuit waardes, energie en talent'

9. Volg een waardengericht leven
10. Laat talent en energiegevers richting geven

Er is van alles mogelijk als het gaat om de werkvorm. Denk aan een webinar of als live workshop op locatie of zelfs met een volledig e-learning/online trainingsprogramma. Naast dat we dit natuurlijk voor jullie medewerkers aanbieden hebben we ook leuke opties om dit doelgroep-proof te maken voor bijvoorbeeld leidinggevenden of HR Professionals.





Interesse in een Koers Veerkracht Boost?

Koers biedt graag maatwerk om organisaties zo doeltreffend mogelijk vooruit te helpen. De specifieke invulling, organisatorische details en bijbehorende kosten, stemmen wij dan ook graag af op de wensen, mogelijkheden en behoeften van jouw organisatie.

Groet, Team Koers

Koers Bedrijfspsychologie

Hoofdveste 7B
3992 DH Houten

info@koersbedrijfspsychologie.nl
www.koersbedrijfspsychologie.nl