

## **Landelijk Congres Positieve Psychologie**

### **Thema: positieve psychotherapie en coaching**

Organisatie Universiteit Twente, NIP, Trimbos-instituut en Tijdschrift Positieve Psychologie

#### *Duurzame geestelijke gezondheid*

Het accent in de psychologie heeft lang gelegen op het identificeren, analyseren en repareren van ongewenste emoties, cognities en gedrag. Met deze benadering is veel winst in gezondheid en het functioneren van mensen te bereiken. Maar het besef dringt steeds meer door dat er ook veel winst in gezondheid en het functioneren van mensen te halen is wanneer we gewenst gedrag, emoties en cognities identificeren en stimuleren. Een grote uitdaging is het realiseren van duurzame mentale gezondheid. Van duurzame mentale gezondheid is sprake bij afwezigheid van ernstige psychopathologie én bij aanwezigheid van voldoende emotioneel, psychologisch en sociaal welzijn. Voor duurzame mentale gezondheid is het vermogen tot adaptie cruciaal. Investeren in duurzame mentale gezondheid leidt tot meer veerkracht, plezier en positief functioneren van mensen en organisaties.

#### *Positieve psychotherapie en coaching*

In psychotherapie en coaching is sprake van een groeiende belangstelling voor positieve psychologie. Dit komt mede voort uit onderzoek dat laat zien dat positieve emoties, cognities en gedrag niet alleen bijdragen aan welzijn, goed functioneren en veerkracht, maar ook bijdragen aan een afname van psychische klachten en disfunctioneren. Positieve psychologische interventies (PPIs) richten zich op het versterken van positieve emoties, cognities en gedrag waarbij gebruik wordt gemaakt van bewezen effectieve en theoretisch onderbouwde strategieën. PPIs richten zich bijvoorbeeld op toename van het gebruik van sterke kanten, mentaal tijdreizen, compassie, psychologische flexibiliteit, zingeving, genieten en dankbaarheid. Op dit congres staan de wetenschappelijke onderbouwing en de praktische toepassing van PPIs binnen therapie en coaching centraal.

***Kortom, een congres om inspiratie op te doen door kennis te maken met duurzame geestelijke gezondheid, nieuwe, wetenschappelijke inzichten en praktische toepassingen voor therapie en coaching.***

### Plaats en tijd

- Het congres vindt plaats op 9 maart 2017
- Congrescentrum: de Reehorst te Ede.
- Het congres begint om 9.30 en eindigt om 16.30.
- Vanaf 8.30 bent u welkom.

### Kosten

Bij inschrijving voor 15 december 2017 zijn de kosten €195. Bij aanmelding na 15 december geldt het tarief van €245.

Deelnemers aan het congres ontvangen het boek *De kracht van dankbaarheid* van Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen. Ook ontvangen zij een speciale uitgave van het *Tijdschrift Psychotherapie* over positieve psychotherapie.

Met opmerkingen [BE(1): Afbeelding boek

## Ochtendprogramma

### 9.30           Opening door dagvoorzitter dr. Marijke Schotanus

### 9.35 – 9.55 Duurzame geestelijke gezondheid. prof. dr. Ernst Bohlmeijer

In deze lezing presenteert Ernst Bohlmeijer een model voor duurzame geestelijke gezondheid. Duurzame geestelijke gezondheid omvat de afwezigheid van psychopathologie, de aanwezigheid van welbevinden en het vermogen tot adaptie. Klachtgerichte therapie richt zich primair op het wegnemen van barrières voor adaptatie. Welbevindengerichte therapie richt zich primair op het bevorderen van positief functioneren en het ontwikkelen en benutten hulpbronnen die het vermogen tot adaptie bevorderen. Het model levert interessante vragen op rond diagnostiek, indicatiestelling en het monitoren van verbetering en uitkomsten.

*Ernst Bohlmeijer is hoogleraar geestelijke gezondheidsbevordering aan de Universiteit Twente. Hij doet onder andere onderzoek naar de effecten van ACT, compassiegerichte therapie, positieve psychologie in de algemene bevolking en in klinische populaties. Hij is coauteur van diverse boeken over positieve psychologie, compassie, psychologische flexibiliteit en het werken met levensverhalen en herinneringen.*

### 9.55 – 10.15 De effecten van positief psychologische interventies in mensen met lichamelijke en psychische klachten: een meta-analyse. Dr. F. Chakhssi.

Positief psychologische interventies (PPIs) dragen bij aan de mentale gezondheid door het verbeteren van welbevinden. Tot nu toe lag de nadruk op de werkzaamheid van PPIs bij gezonde mensen. Echter, in klinische populaties kunnen PPIs een bijdrage leveren in de behandeling, vooral nu uit onderzoek blijkt dat welbevinden ook een belangrijke rol kan spelen in het herstel van mensen met psychische of lichamelijke aandoeningen. Aan de hand van een meta-analyse over studies met PPIs in de afgelopen 17 jaar, gaat Farid Chakhssi in deze lezing in op de effecten van PPIs op welbevinden en psychopathologie in klinische populaties. Hij sluit af met een vertaling naar de klinische praktijk: wat kun je nu met deze kennis?

*Dr. Farid Chakhssi is psycholoog, werkt als onderzoeker bij GGNet en als universitair docent bij de Universiteit van Twente. Zijn onderzoek richt zich o.a. op de online assessment van persoonlijkheidsproblematiek en het evalueren van*

*(positief) psychologische interventies voor mensen met persoonlijkheidsstoornissen.*

**10.15 – 11.00 A compassionate approach in organizations. Dr. Chris Irons**

Chris Irons bespreekt een model van werken in organisaties die is gebaseerd op *Compassion Focused Therapy* (CFT). Na een introductie van het concept compassie, bespreekt Chris hoe het ontwikkelen van compassie in organisaties kan leiden tot verbetering van de samenwerking en effectiviteit van teams en hoe het een context voor welzijn en zingeving in het werk creëert. De lezing sluit af met enkele concrete ideeën voor het cultiveren van compassie in organisaties.

*Chris Irons is klinisch psycholoog, onderzoeker, schrijver en trainer. Hij is directeur van Balanced Minds, een organisatie in Londen die compassiegerichte interventies aanbiedt voor individuen en organisaties. Chris werkt ook voor de Compassionate Mind Foundation, een charitatieve organisatie die zich richt op 'het bevorderen van welzijn door wetenschappelijk onderzoek naar en toepassing van compassie' en is verbonden aan de Universiteit van Derby.*

**11.00 – 11.30 PAUZE**

**11.30 – 11.50 De effecten van positieve cognitieve gedragstherapie als behandeling van depressie: het belang van positieve emoties. Dr. Nicole Geschwind**

Positieve cognitieve gedragstherapie is gericht op het identificeren van sterktes en van betere momenten – in de betere momenten liggen tenslotte de sleutels voor vooruitgang. Samen met een aantal oefeningen specifiek gericht op het bevorderen van positieve emoties wordt er, door het uitvergroten van sterktes en uitzonderingen op problemen, gewerkt aan herstel van depressie en aan het verhogen van weerbaarheid. Het overschot aan negatieve gevoelens krijgt relatief weinig expliciete aandacht. Een *shoktherapie*, zoals een van de cliënten het noemde, want de depressie fluistert je steeds weer in dat alles slecht, hopeloos en negatief is, en dan wordt je gevraagd om je aandacht te verleggen naar de betere momenten.

*Sinds 2013 werkt dr. Nicole Geschwind als universitair docent in de klinische psychologie aan de Universiteit Maastricht. In 2011 promoveerde zij op onderzoek naar de rol van positieve emoties in weerbaarheid tegen depressie. Op dit moment is zij bezig met een reeks experimentele en klinische onderzoeken naar positieve cognitieve gedragstherapie.*

**11.50 – 12.10 De effecten van welbevindentherapie als rehabilitatiebehandeling voor mensen met PTSS. Dr. Mirjam Radstaak**

Volledig herstel van een psychische stoornis is essentieel voor duurzame mentale gezondheid. Welbevindentherapie bevordert het herstel van een psychische stoornis en wordt bijvoorbeeld toegepast wanneer ernstige psychische klachten zijn afgenomen. Welbevindentherapie richt zich o.a. op persoonlijke groei, autonomie, zelfacceptatie en persoonlijke relaties waardoor een cliënt het leven weer volledig oppakt. Mirjam Radstaak presenteert de resultaten van een onderzoek van Mediant en de Universiteit Twente naar de effecten van welbevindentherapie bij mensen met een posttraumatische-stressstoornis (PTSS).

*Mirjam Radstaak werkt als universitair docent aan de Universiteit Twente. Zij doet onderzoek naar de mentale gezondheid van de algemene bevolking en klinische populaties waarbij ze zich met name richt op de rol van stress, veerkracht en welbevinden.*

**12.10– 12.55 Mindfulness Based Strengths Practice: state of the art and potential for psychotherapy and coaching. Dr. Roger Bretherton**

Roger Bretherton presenteert het Mindfulness Based Strengths Program (MBSP). MBSP is een 8-weeks programma dat het trainen van mindfulness combineert met het beter benutten van sterke kanten. Mindfulness wordt opgevat als het reguleren van aandacht vanuit een houding van nieuwsgierigheid, openheid en acceptatie. Sterke kanten zijn duurzame persoonlijke eigenschappen die belangrijke bouwstenen van floreren vormen.

*Roger Bretherton is universitair hoofddocent Psychologie aan de Universiteit van Lincoln (UK). Hij is klinisch psycholoog en getraind in diverse therapeutische benaderingen zoals existentiële psychotherapie, dialectische gedragstherapie en positieve psychotherapie en coaching. Zijn onderwijs en onderzoek richten zich op sterke kanten (character strengths), het ontwikkelen van deugden en mindfulness. Hij is ook consultant voor internationale organisaties op het gebied van leiderschap.*

**12.55 – 13.45 LUNCH**

**MIDDAGPROGRAMMA**

**13.45 – 15.15 Workshop naar keuze. Zie het overzicht na het globale programma.**

**15.15 – 15.30 PAUZE**

**15.30 – 16.00 Savoring en design. dr. Geke Ludden**

Het vermogen om zich te richten op positieve emoties en positieve ervaringen in het leven, *savoring*, kan de veerkracht van mensen versterken. In het project 'smart savoring' wordt verkend hoe technologie mensen kan inspireren en stimuleren om (meer) van mooie momenten in het leven te genieten. Verschillende manieren van *savoring* zijn hiervoor vertaald naar interactieve technologie. In deze lezing zal Geke Ludden hiervan een aantal voorbeelden laten zien en de eerste gebruikservaringen delen.

*Dr. ir. Geke Ludden is universitair hoofddocent Interaction Design en fellow van het Designlab bij de Universiteit Twente. Zij onderzoekt hoe de kracht van ontwerpen ingezet kan worden om mensen te ondersteunen gezond(er) en gelukkig(er) te zijn.*

**16.00 – 16.30 Dankbaarheid als interventie in psychotherapie en coaching  
Prof. dr. Ernst Bohlmeijer**

Dankbaarheid is een van de 'character strengths' waarnaar inmiddels veel onderzoek is gedaan. In deze lezing bespreekt Ernst Bohlmeijer verschillende theorieën over dankbaarheid en de mogelijkheden om dankbaarheid als levenshouding te ontwikkelen. Wat laat wetenschappelijk onderzoek zien over de betekenis voor mentale gezondheid, voor relaties en voor de samenleving? Er is inmiddels een groot aantal dankbaarheidsinterventies die goed zijn in te passen in psychotherapie en coaching.

**16.30 Einde**

## Workshop naar keuze

**A. Het meten en het belang van mentale gezondheid of welbevinden in de GGZ** door Sander de Vos, Katinka Franken en Marijke Schotanus

**B. Compassion Focused Therapy** door Chris Irons

Compassion focused therapy (CFT) is een vorm van psychotherapie ontwikkeld door Paul Gilbert. CFT integreert technieken uit de gedragstherapie met concepten uit de evolutiepsychologie, sociale psychologie, mindfulness, ontwikkelingspsychologie en neurowetenschappen. Centraal staat het ontwikkelen van een compassievolle geest gericht op het ervaren van innerlijke warmte, veiligheid en geruststelling.

**C. Mindfulness Based Strength Program (MBSP) in actie** door Roger Bretherton en Matthijs Steeneveld.

Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) is toepasbaar in verschillende settings: therapie, onderwijs en commercieel. Deze workshop biedt een ervaringsgerichte verkenning van haar werkzame ingrediënten en is relevant voor psychologen werkzaam in verschillende settings. In de workshop komen enkele kernoefeningen uit MBSP aan bod zoals mindfulness, het waarderen van relaties, authenticiteit en het ontwikkelen van sterke kanten in het dagelijks leven.

Matthijs Steeneveld is organisatiepsycholoog en trainer en werkt met positieve psychologie en mindfulness. Hij is redactielid van het Tijdschrift Positieve Psychologie en bestuurslid bij het Nederlandse Instituut van Psychologen. In het Bureau voor Positieve Psychologie leidt hij professionals op om te werken met positieve psychologie. Sinds 2015 werkt hij met MBSP, waar hij kleinschalig onderzoek naar heeft gedaan. Hij heeft ook ervaring met het faciliteren van MBCT (mindfulness based cognitive therapy) in klinische setting. Meer info op [www.msteeneveld.nl](http://www.msteeneveld.nl).

**D. Welbevindentherapie als Positieve Psychotherapie** door Peter Meulenbeek, Lieke Christenhusz, Laura Huning en Els van de Vlist.

Waarom is welbevindentherapie nodig? Er zijn toch al genoeg therapieën? Behandelingen in de GGZ zijn vaak gericht op klachtenreductie. Ondanks

dat ze effectief zijn in het verminderen van psychische klachten blijkt dat de cliëntengroep na behandeling een kwetsbare groep blijft. Volledig herstel wordt zelden bereikt en terugval in klachten komt vaak voor.

Welbevindentherapie heeft als doel het psychisch functioneren van cliënten te optimaliseren. Dit kan cliënten weerbaarder maken, de klachten verminderen en de kans op terugval verkleinen. Deze nieuwe vorm van positieve psychotherapie zal tijdens de workshop worden toegelicht. Ook zullen de eerste onderzoeken in de praktijk van de GGZ worden besproken. Daarnaast zal er natuurlijk worden geoefend met therapeutische (welbevinden)technieken.

*Els van der Vlist is werkzaam als GZ-psycholoog/ psychotherapeut/klinisch psycholoog in bij Mentaal Beter in Tilburg en behandelt vooral mensen met complexe problematiek. Laura Hüning is als klinisch psycholoog, met behandelingspunt psychotrauma, en manager behandelzaken werkzaam bij Mediant voor het circuit Curatieve Zorg. Lieke Christenhusz is als universitair docent werkzaam bij de Universiteit Twente en als GZ-psycholoog in opleiding tot specialist bij het Team Persoonlijkheidsstoornissen te Almelo. Peter Meulenbeek is als universitair docent werkzaam bij de Universiteit Twente en als GZ-psycholoog bij GGNet.*

#### **E. De kunst van het loslaten** door Tom Hendriks

Net zoals er vele wegen zijn die naar Rome leiden, zijn er vele wegen die men kan bewandelen om een grotere mate van welzijn te verkrijgen. Een van de wegen die door positieve psychologie wordt bestudeerd, is het loslaten van negatieve emoties en verlangens. Loslaten is niet alleen een psychologisch proces, maar heeft ook een spirituele dimensie. In deze workshop gaan we dieper in op de kunst van vergeving, een proces dat belangrijke rol inneemt in het Christendom, de Islam, het Boeddhisme en het Hindoeïsme en waar ook veel onderzoek naar gedaan wordt binnen de positieve psychologie. Verder wordt er aandacht besteed aan het principe van psychologische onthechting.

De oefeningen in deze workshop komen voort uit het programma *Strong Minds Suriname*, een intercultureel sensitief positief psychologische interventie. In deze workshop zullen we ook aandacht besteden aan het



belang van interculturele gevoeligheid bij de ontwikkeling van mentale gezondheid.

*Tom Hendriks is sinds 2011 is als docent psychologie verbonden aan de Anton de Kom Universiteit in Suriname, waar hij o.a. de vakken 'Introductie in de Positieve Psychologie' en 'Positieve Mentale Gezondheid' verzorgt. In 2018 promoveert hij op de ontwikkeling van veerkracht en positieve mentale gezondheid in Suriname. Hij specialiseert zich op het gebied van interculturele toepassingen van positieve psychologische interventies.*

**F. De kracht van herinneringen in de ouderenzorg** door Gerben Westerhof en Teuntje Elfrink

Naarmate mensen ouder worden verzamelen ze meer en meer herinneringen aan hun leven. De manier waarop mensen terugblikken op hun leven draagt bij aan hun geestelijke gezondheid en welbevinden. In de ouderenzorg wordt er daarom vaak gebruikt gemaakt van reminiscentie. In deze workshop gaan we dieper in op het proces van reminiscentie en de relatie die het heeft met positief functioneren en welbevinden. We geven een overzicht van verschillende interventies op het gebied van reminiscentie en laten de deelnemers deze ook zelf aan den lijve ondervinden. Tot slot gaan we in op het gebruik en de ervaringen van een online levensalbum. De ondersteuning van het proces van herinneringen ophalen wordt hierin met technologie ondersteund, hetgeen nieuwe mogelijkheden met zich meebrengt om ouderenzorg persoonsgericht in te vullen.

*Prof. dr. Gerben Westerhof is hoogleraar Narratieve Psychologie en Technologie en directeur van het Story Lab aan de Universiteit Twente. Zijn huidige onderzoek richt zich op de technologische ondersteuning van een positieve en persoonsgerichte benadering in zorg en welzijn voor ouderen. Teuntje Elfrink is afgestudeerd psycholoog (richting geestelijke gezondheidsbevordering / positieve psychologie en technologie). Tijdens haar studie heeft ze al onderzoek gedaan naar reminiscentie en momenteel houdt ze zich bezig met onderzoek naar en het ontwikkelen van het Online Levensalbum.*

**G. Zin kun je maken, ontwikkel je vermogen, niet je probleem** door Merlijn Koch en Ilse Vooren

De Weense psychiater Viktor Frankl ging ervan uit dat een aanzienlijk deel van de psychopathologische klachten in de kern een existentiële probleem betreft. Psychische klachten en lijden kunnen ook een signaal zijn van een gezonde zoektocht naar zin en betekenis. In de positieve psychologie komt steeds meer aandacht voor zingeving. In therapie en begeleiding vraagt het om een andere manier van kijken, waarin niet de symptomen maar de betekenis centraal staat.

Ilse en Merlijn verkennen in deze workshop zingeving als proces, behoefte, ervaring en als vermogen. En verkennen samen met de deelnemers hoe dit vermogen te ontwikkelen is en hoe je dat gegeven in kunt zetten in coaching en begeleiding.

*Ilse Vooren en Merlijn Koch zijn beiden humanisticus. Samen schreven zij het boek *Zin kun je maken over processen van zingeving begeleiden en ontwikkelen de Zingeving Vragenlijst*. Ilse is oprichter van *Food for Flow en gespecialiseerd in zingeving, energie en performance*. Merlijn is coach en trainer bij de landelijke coachorganisatie *Resiliants*, met expertise in het vergroten van vitaliteit en veerkracht. Zie ook [www.zinkunjemaken.nl](http://www.zinkunjemaken.nl).*

**H. ACT in ouderbegeleiding en systeemtherapie; inhoud en onderzoek** door Denise Matthijssen en Denise Bodden.

ACT wordt steeds vaker toegepast in de klinische praktijk en er zijn meerdere onderzoeken gedaan naar de effectiviteit van ACT behandelingen bij volwassenen. Er zijn slechts een aantal onderzoeken gedaan die zich richten op de effecten van ACT op de ouder-kind interactie en gezinnen. Vanuit de Universiteit Utrecht is er een onderzoek opgezet naar de effecten van de interventie "ACTief opvoeden". ACT in combinatie met systeemtherapie is zowel nationaal en internationaal vernieuwend en lijkt een veel belovende combinatie. "Samen Actief in je gezin", is een combinatie van ACT en systeemtherapie. Er is recentelijk een pilot onderzoek opgestart. Tijdens deze workshop zullen we achtergrondinformatie geven, de inhoud van de protocollen behandelen, oefeningen doen en de resultaten uit het onderzoek laten zien.

Denise Matthijssen is systeemtherapeut bij Altrecht jeugd en jongvolwassenen, auteur en trainster. Denise Bodden is universitair docent bij de afdelingen Pedagogiek van de Universiteit Utrecht en de Radboud Universiteit Nijmegen.

**I. Positieve psychologie bij ernstige aandoeningen** door Linda Bolier, Christel van Leeuwen en Marije van der Lee.

Veel mensen hebben een ingrijpende en ernstige (chronische) ziekte zoals een hart- en vaatziekte, diabetes, kanker of een neurologische aandoening. Naast de lichamelijke gevolgen krijgen mensen te maken met veranderingen in zelfbeeld, rollen, functioneren en toekomstperspectief. Ook ervaart een flink deel van de mensen mentale gezondheidsproblemen zoals angst en depressie. Positief psychologische factoren zoals optimisme, mastery en zingeving zijn belangrijke factoren bij het versterken van veerkracht en welbevinden en het voorkomen van mentale klachten. De psychosociale zorg in Nederland bij lichamelijke ziektes is echter nog sterk gericht op enkel het bestrijden van psychische klachten en minder op het aanspreken van deze positieve psychologische factoren. In deze workshop geven we een overzicht van de wetenschappelijke evidentie van positief psychologische interventies bij (chronisch) zieken. Aan de hand van de ervaringskennis van twee organisaties in de revalidatiezorg en de psychologische zorg bij kanker krijgt u daarnaast een idee hoe dit er in de praktijk uit kan (gaan) zien.

*Dr. Linda Bolier is wetenschappelijk medewerker bij Trimbos-instituut. Dr. Christel van Leeuwen is GZ-psycholoog en onderzoeker bij het Revalidatiecentrum De Hoogstraat. Dr. Marije van der Lee is hoofd onderzoek en GZ-psycholoog verbonden aan het Helen Dowling Instituut*

**J. Vitaal en gezond met een chronische aandoening** door Dr. Christina Bode

Een somatische of geestelijke chronische aandoening vraagt veel van patiënten/cliënten. Zij moeten hun eigen weg vinden in ziektemanagement en aanpassingen van hun leefstijl. Vaak kunnen mensen met een chronische ziekte niet meer alles doen en bereiken wat ze van plan waren en daarom is verliesverwerking even belangrijk als het ontwikkelen van nieuwe perspectieven en het vinden van zin in actuele levensrollen. Een deel van de mensen lukt het uit zich zelf om ook met een chronische

aandoening een vitaal en gezond te leven. Anderen kunnen hierbij ondersteuning gebruiken. Huisartspraktijken (en ook ziekenhuiszorg en revalidatiezorg) voor mensen met een of meerdere chronische aandoeningen bereikt met de traditionele aanpak voor verandering van gezondheidsgedrag en opbouw van nieuwe perspectieven vaak niet de gewenste resultaten, 'draaideur patiënten' blijven in een negatieve spiraal zitten.

Deze workshop inspireert u anders met verandering van gezondheidsgedrag en opbouw van nieuwe perspectieven om te gaan in uw praktijk. We proberen samen uit hoe u de sterke kanten van patiënten/cliënten kunt inzetten om zelfmanagement in brede zin te bevorderen. Hierbij horen technieken om sterke kanten die voor het omgaan met de aandoening behulpzaam zijn te identificeren en methoden om deze in uw praktijk in te zetten. Terloops zal ik aandacht besteden aan recent en lopend internationaal onderzoek over hoe de sterke kantenbenadering vitaliteit en gezond leven met chronische aandoeningen kan bevorderen.

*Christina Bode is psychologist and works as associate professor and director of the Self-management & Health Assessment Lab at the department of Psychology, Health and Technology at the University of Twente. Her research and teaching is dedicated to the question under which conditions people with chronic illnesses can live a vital and meaningful life and how this aim can be empowered and facilitated with technological innovative measuring and monitoring of patient-reported outcomes and by self-management interventions.*

K. **Positieve coaching gericht op psychologische veiligheid en integratie van team en individu** door Bas Snippert

Uit grootschalig onderzoek bij Google is gebleken dat psychologische veiligheid, vertrouwen en zingeving de belangrijkste eigenschappen zijn van hun meest effectieve teams. De leden van deze teams leveren samen de beste resultaten, zijn gelukkiger en voelen zich het meest tevreden over hun samenwerking. Hierbij staat het primaire belang van psychologische veiligheid voorop: "Kan ik volledig mezelf zijn én aan het collectief deelnemen? Kan ik risico's nemen zonder daarvoor berispt te worden?". Binnen veel teams ontbreekt juist deze basisveiligheid, wat zich kenmerkt

door relationele patronen van chaos en rigiditeit. Dit vormt een obstakel voor de effectiviteit van een team en voor het welzijn van de teamleden. In deze workshop zullen we daarom kijken hoe veiligheid, vertrouwen en verbondenheid gefaciliteerd kunnen worden. Hierbij bespreken we een praktisch toepasbaar model dat is gebaseerd op positieve psychologie, complexe systemen en neurobiologie. We zullen hierbij ingaan op het fundamentele belang van psychologische veiligheid en hoe dit direct te observeren valt via (non)verbale communicatie tussen de teamleden. Daarnaast zullen we op een interactieve manier interventies behandelen, die nieuwe mogelijkheden bieden voor coachend werk met individu en team.

*Bas Snippert werkt als Human Potential Coach met ondernemers, (young) professionals en teams. Hij studeerde af aan de Universiteit Twente op persuasief ontwerp voor de positief psychologische online cursus 'Dit Is Jouw Leven'. In zijn coaching combineert hij trainingen en wetenschappelijke inzichten uit de positieve psychologie, complexe systemen en interpersoonlijke neurobiologie. Naast individuele coaching geeft hij begeleiding en workshops aan teams op het gebied van veerkracht, focus en vertrouwen.*

**L. Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden. Het belang van eigen regie op duurzame inzetbaarheid** door Tinka van Vuuren

Om te zorgen dat mensen gezond, met plezier en productief aan het werk kunnen en willen blijven ofwel duurzaam inzetbaar zijn, is het nodig dat zij hun eigen vitaliteit, werkvermogen en employability versterken. Dit laatste wordt ook wel amplitie genoemd, interventies die gericht zijn op het actief bevorderen van het psychisch welbevinden van werknemers. Curatie en preventie zijn onvoldoende om duurzame inzetbaarheid van ieder te bevorderen. Want dan worden alleen maatregelen getroffen die de gevolgen van een verminderde vitaliteit, werkvermogen, of employability behandelen of die verminderde vitaliteit, werkvermogen en employability voorkomen.

De vraag waar veel organisaties echter voor staan is: “Hoe krijg je medewerkers zover dat zij zelf aan de slag gaan met amplitie ten behoeve van hun eigen duurzame inzetbaarheid?”. In deze bijdrage bespreekt Tinka

van Vuuren het belang van eigen regie van medewerkers om hun inzetbaarheid te bevorderen en hoe werkgevers dit kunnen sturen door de randvoorwaarden te verschaffen die nodig zijn dit te ondersteunen en te versterken.

*Tinka van Vuuren staat met één been in de wetenschap en één been in de praktijk. Ze is sinds 2010 bijzonder hoogleraar Vitaliteitsmanagement aan de Open Universiteit Nederland en werkt daarnaast, sinds 2006, als senior consultant bij Loyalis Kennis en Consult onderdeel van APG en adviseert werkgevers over personeelsbeleid. Zij is arbeids- en organisatiepsycholoog en gepromoveerd op de gevolgen van ontslagdreiging voor werknemers. Ook is zij sinds 2002 actief voor de sectie sector Arbeid & Organisatie van het NIP (Nederlands Instituut van Psychologen) en was onder meer 6 jaar voorzitter van de sectie Arbeid & Gezondheid.*

M. Symposium