

Cursus 'Teamspirit'

Een veerkrachtige methodiek om de teamspirit optimaal en constructief te maken/houden

In deze cursus wordt een methodiek gepresenteerd waarmee teams hun 'spirit' – en daarmee hun werkplezier en prestatie – kunnen optimaliseren. De methodiek is gebaseerd op de belangrijkste bevindingen uit onderzoek naar veerkracht en de psychische determinanten van welbevinden.

Algemeen

Wetenschappelijk onderzoek naar de verklaring van welbevinden toont aan dat autonomie (zelfbeschikking), sociale steun, dagbesteding en zingeving de vier belangrijkste psychologische determinanten zijn. Optimaliseren van deze vier factoren is geïndiceerd om klachten te reduceren en welzijn te bevorderen. Dit geldt zowel voor personen, relaties als voor teams.

In deze cursus wordt onderwezen hoe deze determinanten binnen een team zodanig te operationaliseren zijn dat ze bijdragen aan meer werkplezier (minder gedoe en irritatie, meer verantwoordelijkheid en een sterke professionele identiteit) en betere prestaties (minder ziekteverzuim, duidelijke profilering, en meer output).

Inhoud en vorm

Autonomie, sociale steun, dagbesteding en zingeving worden opgevat als de 4 poten onder de tafel van psychisch welbevinden. Tijdens deze cursus komen achtereenvolgens in collegevorm de volgende onderwerpen aan bod:

- Veerkracht en de tafel van psychisch welbevinden
- De tafel van psychisch welbevinden in relatie tot 'werk'
- Hoe kan een team ervoor zorgen dat de tafel van psychisch welbevinden stevig staat?
- Het houden van teambesprekingen die hieraan bijdragen

Naast uitleg is er ruimte voor vragen en discussie.

Urenverdeling: 1 avond van 3 uur

Tijd: 18.45 - 22.00 uur (inclusief pauze)

Docent: dr. M. (Martin) Appelo

Doelgroep: De cursus is bedoeld voor iedereen die wil bijdragen aan het beter laten functioneren van het team waarin hij/zij werkt of waaraan hij/zij leiding geeft

Accreditatie is aangevraagd bij: FGzPt

Aanbevolen literatuur:

- Appelo, M. (2013). De tafel van psychisch welbevinden. *Dth*,33,3,255-257. (3 pagina's)
- Appelo, M., & Bos, E. (2008). De relatie tussen klachten, veerkracht en welzijn. *Gedragstherapie*,41,3,241-251. (11 pagina's)
- Bos, E., & Appelo, M. (2009). De focus van psychotherapie: klachten of krachten? *De Psycholoog*,44,318-324. (7 pagina's)