

O N D E R W E R P

05

VEERKRACHT OPBOUWEN EN UITDAGINGEN OVERWINNEN

Veerkracht is een krachtige eigenschap, die het geheime ingrediënt lijkt te zijn wanneer we voor uitdagingen staan en in onze poging om sterker uit de strijd te komen. In dit onderwerp onderzoeken we het concept van veerkracht, de rol ervan als beschermende factor tegen stress en praktische strategieën voor het opbouwen van veerkracht om uitdagingen te overwinnen en het welzijn te verbeteren.



De inhoud hiervan is uitsluitend bedoeld ter informatie en educatie en is niet bedoeld als medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgprofessional voor medische zorgen of beslissingen.

LEERDOELEN

DIT ONDERWERP IS ONTWERPEN ROND DE VOLGENDE BELANGRIJKE LEERDOELSTELLINGEN:

01

Definieer veerkracht

In staat zijn veerkracht te definiëren.

02

Beschrijf hoe veerkracht als beschermende factor tegen stress fungeert

Beschrijf hoe veerkracht u kan helpen omgaan met werkgerelateerde stress en burn-out.

03

Identificeer manieren om veerkracht op te bouwen

Identificeer verschillende manieren om psychologische veerkracht op te bouwen.

04

Erken het belang van aanpassingsvermogen

Begrijp hoe aanpassingsvermogen een cruciale rol speelt bij het behouden van veerkracht in tijden van grote veranderingen en onzekerheid op de werkplek.

05

Ontwikkel strategieën voor energiebeheer

Leer effectieve technieken om uw energieniveau gedurende de dag te beheren, uw algehele productiviteit te verbeteren en burn-outs te voorkomen.

06

Verbeter interpersoonlijke gevoeligheid

Vergroot het bewustzijn van de emotionele en omgevingsfactoren die veerkracht beïnvloeden en ontwikkel empathiegerichte benaderingen om veerkracht te bevorderen in zowel persoonlijke als professionele relaties.

07

Versterk zelfregulerende vaardigheden

Ontwikkel het vermogen om emoties en gedrag effectief te beheersen in reactie op stress en uitdagende situaties, en bevorder emotionele stabiliteit en veerkracht.

COMPETENTIES

DEZE TRAININGSINHOUD IS ONTWERPEN OM U TE HELPEN DE VOLGENDE COMPETENTIES TE VERWERVEN:

- 01 **Aanpassingsvermogen:** Effectiviteit behouden bij grote veranderingen in werktaken of de werkomgeving; effectief aanpassen aan werk binnen nieuwe werkstructuren, technologieën, processen, vereisten of culturen. Probeert veranderingen te begrijpen. Benadert verandering of nieuwigheid positief. Past gedrag snel aan om effectief om te gaan met veranderingen in de werkomgeving.
- 02 **Interpersoonlijke gevoeligheid:** laat zien dat u zich bewust bent van anderen en de omgeving, evenals de invloed die op beiden wordt uitgeoefend. Ontwikkel een gedrag dat de erkenning van de gevoelens van anderen weerspiegelt, waarbij u empathie toont in het licht van de verschillende situaties die zich kunnen voordoen in persoonlijke omgang met werknemers of medewerkers.
- 03 **Energiemanagement:** het vermogen om uw werkdag te benaderen met de gedachte dat u uw energie beheert, en niet alleen uw tijd.
- 04 **Veerkracht:** Het vermogen om moeilijkheden te doorstaan of er snel van te herstellen, taaiheid.
- 05 **Zelfregulatie:** het vermogen om uw gedrag en uw reacties op gevoelens en gebeurtenissen om u heen te begrijpen en te beheersen.
- 06 **Stressbestendigheid:** Blijf effectief handelen onder tijdsdruk en ga om met meningsverschillen, tegenstand en tegenspoed.

INLEIDING TOT VEERKRACHT

Nelson Mandela groeide op in een land dat gekenmerkt werd door rassenscheiding en onderdrukking en was al op jonge leeftijd getuige van grove onrechtvaardigheden. Zijn passie voor rechtvaardigheid en gelijkheid leidde tot zijn gevangenschap op Robbeneiland gedurende 27 jaar, waar hij zware omstandigheden en scheiding van zijn familie moest doorstaan. Zijn opmerkelijke reis van gevangene tot president is een bron van inspiratie voor mensen uit alle lagen van de bevolking en een bewijs van een buitengewone veerkracht. Hij zei ooit: "Ik verlies nooit. Ik win of leer". Deze woorden hebben de essentie van veerkracht vastgelegd.

Veerkracht is een krachtige eigenschap, die het geheime ingrediënt lijkt te zijn wanneer we voor uitdagingen staan en in onze poging om er sterker uit te komen. Veerkracht is beschreven als het "vermogen om flexibel te blijven in onze gedachten, gevoelens en gedragingen wanneer we worden geconfronteerd met verstoringen in het leven of langdurige periodes van druk, zodat we sterker, wijzer en vaardiger uit moeilijkheden komen" (Pemberton, 2015, p. 2). Veerkracht betekent niet dat je geen stress ervaart of negatieve emoties vermijdt, maar dat je erdoorheen werkt en niet toestaat dat ze je definiëren.



Veerkracht is als een buffer tegen de schadelijke effecten van stress. Het is ons vermogen om te herstellen of "terug te veren" van moeilijke situaties, en het omvat vaardigheden zoals het omgaan met emoties, aanpassen aan verandering en positief blijven, zelfs in moeilijke tijden. Zie veerkracht als een gereedschapskist: het geeft ons praktische manieren om met stress om te gaan, zoals het herformuleren van uitdagingen als groeikansen, leunen op ondersteuningsnetwerken of het gebruiken van gezonde gewoontes om lichaam en geest te kalmeren.

Wetenschappelijk gezien werkt veerkracht door onze hersenen en lichaam in balans te houden tijdens stressvolle tijden. Als we veerkrachtig zijn, kunnen we stresshormonen (zoals cortisol) beter onder controle houden. Deze balans helpt ons om kalmer te zijn, helderder te denken en gezondere beslissingen te nemen, zelfs onder druk.

Na verloop van tijd beschermt veerkracht ons niet alleen tegen de effecten van stress, maar kan het ons ook sterker maken, beter voorbereid op toekomstige uitdagingen en meer kans maken om een gezonde, positieve kijk op het leven te behouden. Veerkracht heeft namelijk een beschermend effect op zowel de mentale als fysieke gezondheid. Onderzoek toont aan dat mensen met een hogere veerkracht minder ontstekingen hebben en een lager risico lopen op stressgerelateerde ziekten, zoals hartaandoeningen, hoge bloeddruk en depressie.

Dit komt doordat veerkracht helpt om de stress van het lichaam te moduleren reactie, het voorkomen van chronische ontsteking en immuunsuppressie die geassocieerd worden met langdurige blootstelling aan stress.



VEERKRACHT ALS BESCHERMENDE FACTOR TEGEN STRESS

Of we het nu leuk vinden of niet, stress hoort bij ons leven. Op den duur kan het echter een schadelijke invloed hebben op ons psychische, emotionele en fysieke welzijn.

Psychologische veerkracht kan fungeren als een beschermende factor tegen stresseffecten en het vermogen van individuen om de controle over hun leven terug te krijgen, vergroten (Southwick & Charney, 2018). Specifiek, in een onderzoek van Garcia en Gambarte (2019) met een steekproef van 334 leraren, fungeerde veerkracht als een beschermende factor tegen de zelfperceptie van symptomen van chronische stress, typisch voor het burn-outsyndroom.

Bovendien is gebleken dat veerkracht een beschermende factor vormt tegen de effecten van depressie en angst, zo blijkt uit een onderzoek naar de gevolgen van de COVID-19-pandemie (Van Wyk, 2022).

Er zijn veel voordelen verbonden aan het opbouwen van veerkracht, zoals:

- **Verminderd risico op stressgerelateerde fysieke symptomen**, evenals angst en depressie (Brant, 2024).
- Bijdragen aan **een langere levensduur** (Zeng en Shen, 2010) – beter voorbereiding op de onvoorspelbaarheid van het leven.

- **Groter professioneel succes** (Arnold, 2024).
- **Verbeterd leervermogen doordat** we onze angst voor falen minimaliseren en uit onze comfortzone stappen (Brant, 2024).
- **Sterkere sociale banden** en relaties (Brant, 2024)



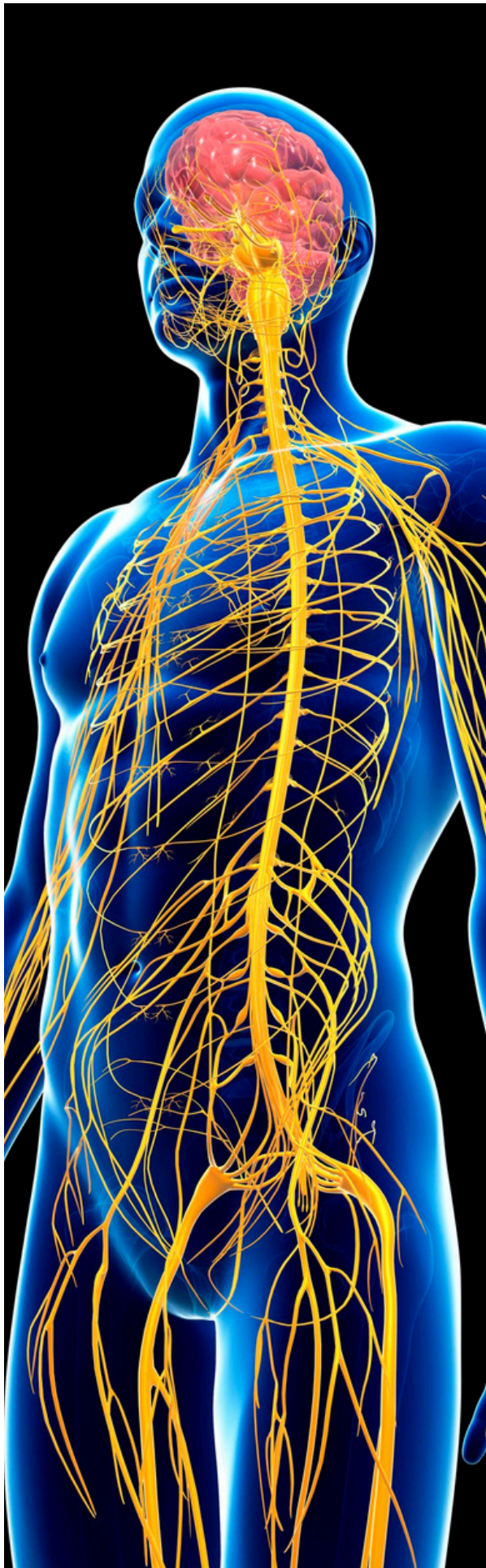
Het sympathische zenuwstelsel

We hebben het er al over gehad dat wanneer we stress ervaren, ons lichaam de vaak genoemde "vecht-of-vlucht"-reactie activeert, die te maken heeft met het sympathische zenuwstelsel. Dit geeft stresshormonen vrij, zoals cortisol en adrenaline, die het lichaam voorbereiden om te reageren door de hartslag, bloeddruk en alertheid te verhogen. Hoewel korte uitbarstingen van stress ons kunnen helpen om te reageren op directe uitdagingen, houdt voortdurende stress deze systemen te lang geactiveerd, wat leidt tot slijtage van lichaam en geest, wat de slaap, stemming en zelfs immuunfunctie beïnvloedt.

Veerkracht omvat vaardigheden en mentale gewoontes die ons helpen deze stressreactie effectiever te reguleren. Mensen met een hogere veerkracht keren doorgaans sneller terug naar de basislijn, of wat wetenschappers homeostase noemen, na een stressvolle gebeurtenis. Dit betekent dat hun stresshormonen sneller afnemen en ze fysiek en mentaal sneller herstellen.

Technieken die verband houden met veerkracht, zoals positief denken, sociale steun en emotionele regulatie, helpen het parasympathische zenuwstelsel te activeren, wat het lichaam kalmeert en helpt de stresshormoonspiegels terug te brengen naar een gezond niveau. Laten we verder onderzoeken hoe veerkracht je hersenen helpt om met stress om te gaan.





- De prefrontale cortex (PFC): Dit deel van de hersenen, betrokken bij besluitvorming en impulscontrole, speelt een centrale rol bij veerkracht. Raad eens welk deel van de hersenen wordt uitgeschakeld in tijden van stress? Ja, u raadt het goed: het is de PFC. Nu is het logischer, waarom er soms geen zin is in de manieren waarop we reageren op stress, toch? Wanneer iemand met stress wordt geconfronteerd, blijft de PFC van een veerkrachtig persoon actiever, waardoor hij of zij helder kan denken, plannen kan maken en problemen kan oplossen, in plaats van impulsief te reageren.
- De Amygdala: De amygdala, verantwoordelijk voor het verwerken van angst en emotionele reacties, gaat eerder overuren maken bij langdurige stress. Veerkracht kan mensen helpen de verbindingen tussen de PFC en de amygdala te versterken, waardoor het makkelijker wordt om emotionele reacties onder controle te houden en op stress te reageren doordacht in plaats van reactief.
- De hippocampus: Dit gebied is betrokken bij het geheugen en kan negatief worden beïnvloed door chronische stress en hoge cortisolniveaus. Veerkracht helpt een gezonde hippocampus te behouden, wat een beter geheugen en leervermogen ondersteunt, wat ons helpt om effectieve copingstrategieën te onthouden en toe te passen.

ROL VAN ZELFCOMPASSIE BIJ HET OPBOUWEN VAN VEERKRACHT

De kans is groot dat je dit onderwerp veel te veel hebt verwaarloosd. Maar begrijp dit: het opbouwen van veerkracht om werkgerelateerde stress te beheersen, heeft veel baat bij zelfcompassie, waardoor we werkeisen en stressoren vanuit een positie van vriendelijkheid en evenwicht kunnen benaderen in plaats van vanuit zelfkritiek.

Werk kan vaak gevoelens van ontoereikendheid oproepen, vooral als we tegenslagen of kritiek krijgen. Soms kan perfectionisme zijn als het meedragen van een heel zware rugzak op het werk. Elk klein foutje? Weer een steentje in de verpakking! Zelfcompassie leert ons om een paar steentjes te laten vallen door die 'moet perfect zijn'-mentaliteit los te laten.



Zelfcompassie helpt ons te erkennen dat fouten een natuurlijk onderdeel zijn van leren en groeien en dat het oké is om soms fouten te maken - niemand is perfect! Wanneer we dit accepteren, stoppen we met het besteden van zoveel energie aan het proberen om alles 100% goed te doen en kunnen we ons meer richten op leren, groeien en dingen gedaan krijgen zonder op te branden. Onderzoek toont aan dat zelfcompassie helpt om angst en faalangst te verminderen, waardoor we bereidwilliger zijn om te proberen, te falen en het opnieuw te proberen. Dus de volgende keer dat je een fout maakt, probeer dan tegen jezelf te zeggen: "Nou, dat was een les!" in plaats van: "Ik ben hier verschrikkelijk slecht in".

Met minder perfectionisme is de kans kleiner dat je opbrandt of verlamd raakt door faalangst. Dit maakt het makkelijker om vooruitgang te blijven boeken, van fouten te leren en je energieniveau te behouden, wat allemaal cruciaal is voor veerkracht.

Het managen van de innerlijke criticus

Heb je ooit dat stemmetje in je hoofd gehad dat zei: "Waarom heb je het op die manier gedaan?" Dat is de innerlijke criticus, en het is een natuurlijk onderdeel van ons allemaal. Maar het de show laten runnen kan veerkracht ondermijnen, waardoor we ons klein en vast voelen.

Met zelfcompassie kun je het volume van die criticus zachter zetten en het inruilen voor met een vriendelijkere stem. Stel je voor dat je zegt: "Hé, we hebben dit onder controle" in plaats van "Ugh, niet weer!" Dit maakt het makkelijker om terug te veren en door te gaan als het moeilijk wordt.

In plaats van jezelf af te straffen, **leer vriendelijk tegen jezelf** te praten en zie mislukkingen als kansen om te verbeteren in plaats van als bewijs van ontoereikendheid. Deze vriendelijkere innerlijke dialoog helpt om die "innerlijke criticus" te overwinnen die elke kleine fout vergroot en negatieve zelfpraat voedt. Wanneer je vriendelijk tegen jezelf praat, zal je vermogen om te herstellen van tegenslagen op natuurlijke wijze versnellen, omdat je niet vastloopt in schaamte of harde zelfverwijten. In stressvolle werksituaties biedt een milder zelfbeeld de mentale helderheid en motivatie die nodig zijn om weer op het goede spoor te komen zonder onnodige zelfopgelegde stress.

Zelfcompassie vermindert zelfkritiek en vergroot **zelfacceptatie**, wat stress verlaagt. De volgende keer dat die criticus zijn stem laat horen, probeer dan een reactie als: "Bedankt, maar ik heb dit", en ga verder met je dag.

Emotioneel evenwicht

Werkstress kan een cocktail van emoties veroorzaken: frustratie, teleurstelling en zelfs woede. Deze emoties negeren zorgt er niet voor dat ze verdwijnen; in plaats daarvan hopen ze zich op en dragen ze bij aan onze stress. Zelfcompassie stelt ons in staat om deze gevoelens op een gezonde, evenwichtige manier te verwerken.

Wanneer we eraan denken deze gevoelens te erkennen en te accepteren zonder oordeel, stelt zelfcompassie ons in staat ze te ervaren, te verwerken en vervolgens los te laten. Het is als emotionele huishouding: regelmatig stress opruimen zodat het onze geest niet vertroebelt en onze veerkracht niet uitput. Zelfcompassie helpt je emoties te reguleren en te voorkomen dat stress uit de hand loopt. Dat komt omdat wanneer we onszelf emoties laten voelen en verwerken, we daadwerkelijk sneller herstellen, waardoor de algehele impact van stress op onze gezondheid en welzijn afneemt.

Aan de andere kant, als je je geïsoleerd voelt of het gevoel hebt dat je de "enige" bent die worstelt, bedenk dan dat anderen zich waarschijnlijk hetzelfde voelen. Probeer contact te maken met een collega over gedeelde ervaringen of zeg gewoon: *"Ik ben niet de enige hierin"*. Het kan je last verlichten.



Werkstress leeft niet alleen in de geest; het uit zich ook in ons lichaam. Chronische stress kan het cortisolniveau verhogen, de slaap verstoren en het immuunsysteem verzwakken. We pushen onszelf vaak op het werk, denkend: "Als ik gewoon wat harder werk, kan ik vooruitkomen." Deze mindset kan gemakkelijk leiden tot een burn-out, vooral als we onze grenzen negeren. Zelfcompassie helpt deze effecten tegen te gaan door de natuurlijke ontspanningsreactie van het lichaam te activeren en een evenwichtiger, duurzamer perspectief aan te moedigen. Zelfcompassie leert **om je eigen grenzen te respecteren**. Het is oké om pauzes te nemen, "nee" te zeggen tegen extra werk of om hulp te vragen. Deze keuzes zijn geen tekenen van zwakte; het zijn tekenen van veerkracht, omdat ze ons in staat stellen om mentaal en fysiek gezond te blijven in de loop van de tijd. Dit is gewoon een stap dichterbij het behandelen van jezelf met vriendelijkheid en het zal helpen je kalmeert je stressreactie, waardoor het lichaam kan ontspannen.



Sterker nog, door dit te doen, verlaag je het cortisolniveau en verminder je de fysieke tol van stress, waardoor een basis wordt gecreëerd voor sterkere veerkracht.

Motivatie op het werk kan daarentegen vaak aanvoelen alsof het wordt aangestuurd door angst: angst voor fouten, angst om anderen teleur te stellen, angst om te falen. Maar op angst gebaseerde motivatie is uitputtend en niet duurzaam. Zelfcompassie biedt een zachtere en duurzamere manier om gemotiveerd te blijven: in plaats van jezelf te pushen om fouten te vermijden, word je gedreven door een verlangen om te groeien, verbeteren en van je werk te genieten. Beheer stressvolle situaties op het werk met zelfcompassie, door gevoelens als frustratie of teleurstelling niet op te kroppen. Erken ze in plaats daarvan en laat ze passeren. Behandel je emoties als een bezoeker: laat ze komen, geef ze thee en laat ze dan beleefd uit. Dit voorkomt dat stress zich opstapelt. Het verwerken van emoties met zelfcompassie kan inderdaad het stressniveau verlagen. Dus, de volgende keer dat je je gefrustreerd voelt, geef jezelf dan toestemming om het te voelen. Laat het dan na een moment los. Zie het als het weggooien van de emotionele prullenbak.

Mensen met zelfcompassie zijn eerder geneigd om door te zetten bij uitdagingen. De volgende keer dat u voor een groot project staat, probeer dan te zeggen: "*Laten we eens kijken wat ik hiervan kan leren*", in plaats van te stressen over de uitkomst. Onthoud: wees aardig voor uzelf!

WIST JE DAT

ZELFACCEPTATIE KAN STRESS VERMINDEREN

Uit een onderzoek van onderzoekers aan de University of Texas bleek dat deelnemers met hogere niveaus van zelfacceptatie 41% sneller herstelden van stress dan deelnemers met lagere niveaus van zelfacceptatie. Ze lieten ook een reductie van 25% zien in fysiologische stressmarkers (zoals cortisolniveaus) bij het beoefenen van zelfacceptatietechnieken in situaties met hoge druk.

**VERVANG ZELFKRITIEK
DOOR ZELFACCEPTATIE**

Note to self:

Don't just be good to others.
Be good to yourself too.



DE 7 C'S VAN VEERKRACHT

De 7 C's van veerkracht bieden een manier om veerkracht te begrijpen en te ontwikkelen door de kwaliteiten en kenmerken van veerkracht uit te leggen. Hier zullen we elk van de 7 C's diepgaand onderzoeken en de sleutels onthullen om veerkracht onder de knie te krijgen:

CONTROLE

Omarmen wat je kunt beïnvloeden. Dit is het vermogen om de elementen binnen onze controle te herkennen, maar ook om los te laten wat we niet kunnen beïnvloeden of veranderen. Het is belangrijk om te begrijpen dat sommige externe gebeurtenissen buiten je controle liggen, maar door je reacties op een ongunstige situatie te beheersen, krijg je een gevoel van agency en empowerment terug.

BEVOEGDHEID

Leren is een nooit eindigende reis! Het opbouwen van veerkracht is een continu leerproces, waarbij het individu probeert te groeien en zijn/haar capaciteiten uit te breiden door deel te nemen aan activiteiten die zijn/haar grenzen verleggen, zijn/haar probleemoplossende vaardigheden te gebruiken en uitdagingen te overwinnen om zijn/haar doelen te bereiken.

OMGAAN MET

Gezonde strategieën om uitdagingen te navigeren! Coping omvat het effectief omgaan met stress en tegenslag op een gezonde en adaptieve manier. Copingstrategieën zijn essentiële hulpmiddelen in de handen van een veerkrachtig persoon om beter bestand te zijn tegen de druk van het leven en sterker te worden, enkele voorbeelden zijn onder andere lichaamsbeweging, mindfulness, etc.

VERTROUWEN

Geloof in jezelf! Een persoon met zelfvertrouwen vertrouwt op zijn vermogen om elke uitdaging te overwinnen en bezit ook de kracht om te volharden. Zelfvertrouwen wordt weerspiegeld in zijn vermogen om zijn sterke en zwakke punten te herkennen en tegenslagen te herformuleren als geleerde lessen.

VERBINDING

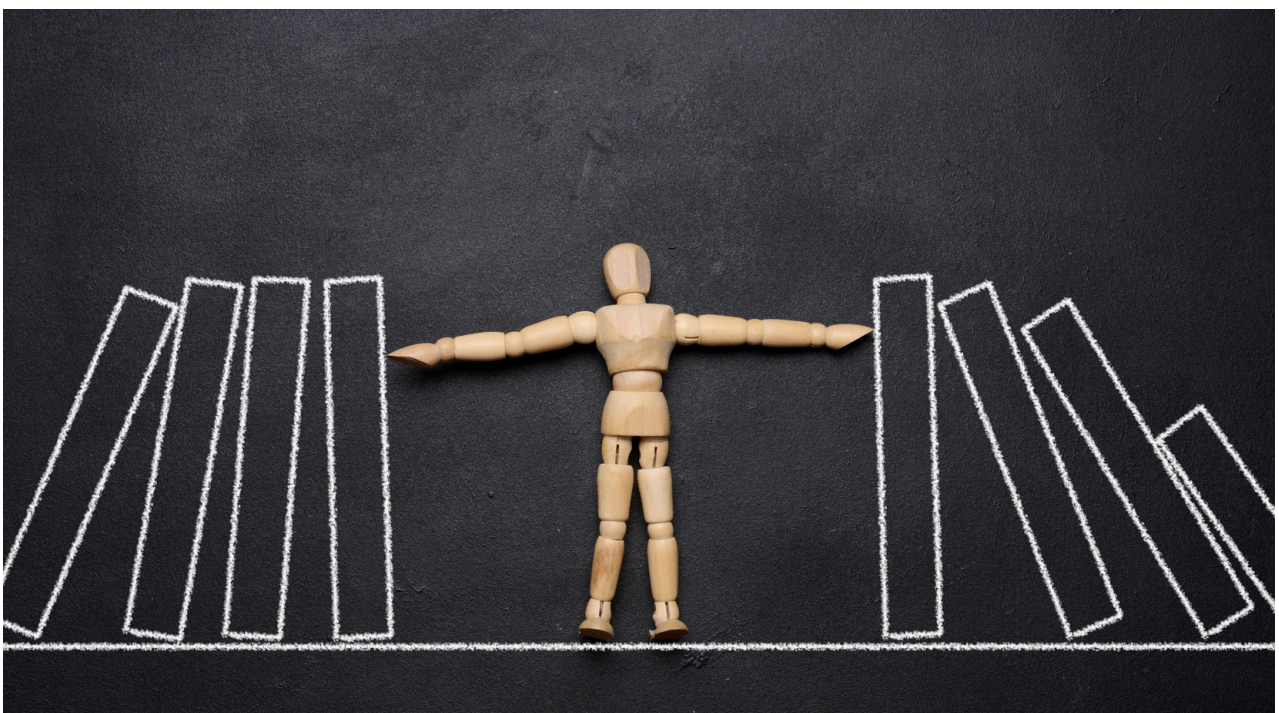
Samen zijn we sterker! 'Alleen kunnen we zo weinig, samen kunnen we zoveel!' Veerkrachtige individuen zijn niet bang om hulp te vragen en leunen op hun ondersteuningsnetwerken in moeilijke tijden, waardoor ze kracht en aanmoediging krijgen, maar ook worden blootgesteld aan verschillende perspectieven op een bepaalde situatie.

KARAKTER

Waarden en integriteit omarmen! In uitdagende tijden worden onze waarden op de proef gesteld – karakter vertegenwoordigt ons morele kompas dat onze beslissingen en acties begeleidt. Door trouw te blijven aan hun principes en ethiek, cultiveren individuen innerlijke kracht en veerkracht die de tand des tijds kunnen doorstaan.

BIJDRAGE

Vind je doel! Deelnemen aan activiteiten die bijdragen aan een groter doel, geeft een gevoel van richting en motivatie in uitdagende tijden. Door je te richten op het maken van een positieve impact op de wereld, voed je veerkracht om obstakels op je reis te overwinnen.



HOE JE JE VEERKRACHT KUNT OPBOUWEN

Het is belangrijk om op te merken dat mensen niet veerkrachtig geboren worden, maar dat het een vaardigheid is die je in de loop van de tijd kunt ontwikkelen en laten groeien. Volgens de 7 C's-benadering houdt het opbouwen van veerkracht in dat je bepaalde eigenschappen en attributen koestert en deze strategieën kunnen nuttig blijken te zijn voor de reis van het opbouwen van je veerkracht:

CONTROLE

Beoefen mindfulness en zelfbewustzijn om de aspecten van situaties te herkennen die binnen uw controle vallen. Een nuttige methodologie die we hiervoor kunnen gebruiken is de cirkel van controle. De stoïcijnse filosofen Seneca, Epictetus en Marcus Aurelius hebben allemaal uitgebreid gereflecteerd op de cirkel van controle.

Leer meer over de Cirkel van Invloed en Controle en hoe je deze kunt gebruiken in je dagelijkse reflectiepraktijken, verteld door Stephen Covey zelf in de onderstaande video.

BEKIJK VIDEO

BEVOEGDHEID

Identificeer uw sterke en zwakke punten en talenten en zoek naar mogelijkheden om deze verder te ontwikkelen en te verfijnen via formeel onderwijs, workshops en initiatieven voor zelfgestuurd leren.

Een nuttig model om uw sterktes en zwaktes is de **SWOT-analyse**, die is onderverdeeld in:

- **Sterke en zwakke punten.** Ze richten zich op interne factoren, zoals reeds bestaande competenties of vaardigheden die we nog niet bezitten.
- **Kansen en bedreigingen.** Ze richten zich op factoren in onze omgeving die ons vermogen om onze sterke punten te gebruiken of verder te ontwikkelen kunnen vergemakkelijken of die onze zwakheden dreigen bloot te leggen.

Het onderstaande **persoonlijke SWOT-analysewerkblad**, ontworpen door **MINDTOOLS**, kan u helpen bij het oefenen van deze leer-jezelf-kenmerkactiviteit.

DOWNLOAD HET WERKBLAD

OMGAAN MET

Er is geen one-fits-all copingtechniek, dus daarom moet je een toolkit met gezonde copingstrategieën opbouwen die voor jou persoonlijk werken. Ze kunnen dingen bevatten zoals diep ademhalen, bewegen, mediteren, etc.

Leer in deze korte video hieronder hoe u uw copingmechanisme kunt vinden.

BEKIJK VIDEO

VERBINDING

Versterk de relaties met vrienden, familie en de gemeenschap waarin u leeft door prioriteit te geven aan kwaliteitstijd en zinvolle interacties.

In de onderstaande video vindt u meer praktische tips over hoe u verbindingen kunt opbouwen en goede relaties kunt onderhouden.

BEKIJK VIDEO

VERTROUWEN

Daag negatieve zelfpraat uit en bereid je voor op succes door haalbare doelen te stellen en de voortgang te vieren.

In de volgende video vindt u een complete gids voor het stellen van doelen om u op weg te helpen:

BEKIJK VIDEO

KARAKTER

Er is geen one-fits-all copingtechniek, dus daarom moet je een toolkit met gezonde copingstrategieën opbouwen die voor jou persoonlijk werken. Ze kunnen dingen bevatten zoals diep ademhalen, bewegen, mediteren, etc.

Leer in deze korte video hieronder hoe u uw copingmechanisme kunt vinden.

BEKIJK VIDEO

BIJDRAGE

Doe vrijwilligerswerk en steun een doel dat bij je past. Door bij te dragen aan iets groters, kweek je een gevoel van zingeving en betekenis.

Leer meer over het opbouwen van veerkracht door de vrijheid om iets belangrijks te doen via vrijwilligerswerk in de onderstaande video.

BEKIJK VIDEO



CITAAT



HET IS JOUW REACTIE OP
TEGENSPOED, EN NIET DE
TEGENSPOED ZELF, DIE
BEPAALT HOE JOUW
LEVENSVERHAAL ZICH
ONTWIKKELT.

Dieter F. Uchtdorf

LAATSTE GEDACHTEN

Veerkracht is een licht dat ons de weg wijst naar onze innerlijke kracht en welzijn in een wereld vol stress en onzekerheid. Mensen kunnen veerkracht gebruiken om zichzelf te beschermen tegen de negatieve effecten van stress en door proactieve stressmanagementtechnieken te implementeren. Laat veerkracht uw bondgenoot zijn bij het overwinnen van de obstakels in het leven, zodat u kunt floreren onder de meest beproevende omstandigheden.

Vergeet niet dat het opbouwen van veerkracht een levenslange reis is die voortdurende oefening, zelfreflectie en toewijding aan persoonlijke groei vereist.



PRAKTISCHE ACTIVITEIT



Maak uw veerkrachtplan

Met deze oefening kunt u uw veerkrachtbronnen aanspreken om een persoonlijk veerkrachtplan op te stellen. Dit plan kunt u gebruiken om toekomstige uitdagingen het hoofd te bieden.

PROBEER DIT EENS:

Stap 1 - Reflectie - Denk aan een recent voorbeeld waaruit blijkt dat u veerkracht toonde. Denk aan een moment waarop u onlangs een uitdaging overwon of een tegenslag ondervond op het werk of in uw leven in het algemeen.

Stap 2 - Identificeer de mensen die je steunen - Welke 'ondersteunende mensen' in je leven hebben je staande gehouden toen het makkelijker was om te vallen?

Stap 3 - Identificeer copingstrategieën - Welke 'strategieën' hebt u gebruikt om uzelf te helpen omgaan met negatieve gedachten en gevoelens die opkwamen als reactie op de moeilijkheid?

Stap 4 - Identificeer je Sagacity - Welke 'sagacity' hielp je om terug te komen van deze moeilijkheid? Sagacity is de wijsheid en het inzicht waar je aan vasthoudt.

Stap 5 - Identificeer het oplossingsgerichte gedrag - Welk oplossingsgericht gedrag heeft u laten zien om het probleem actief aan te pakken?

VOORBEELD VEERKRACHTPLAN

Het is tijd om je eigen veerkrachtplan te maken. Maar maak je geen zorgen, het klinkt ingewikkelder dan het is. Combineer de bovenstaande elementen om een holistische aanpak te garanderen, zodat je een robuust plan kunt maken dat je niet alleen voorbereidt op mogelijke uitdagingen, maar ook je vermogen om ervan te herstellen en te groeien vergroot. Welke specifieke aspecten overweeg je voor je veerkrachtplan? Hier is een goed voorbeeld van hoe je reflectie eruit zou kunnen zien:



PRAKTISCHE ACTIVITEIT



Blijf verbonden met je waarden

Het kan een uitdaging zijn om ons morele kompas te behouden in stressvolle levenssituaties. Waarden kunnen echter ook een lichtpuntje zijn in de schaduw van moeilijke omstandigheden, en ons eraan herinneren waarom het de moeite waard is om te volharden, op te komen voor wat juist is en verantwoordelijkheid te nemen. Het maken van een visuele herinnering aan uw idealen is het hoofddoel van deze oefening.

AAN DE SLAG:

STAP 1:

Kies een leeg vel papier om uw waarden visueel uit te drukken. Het kan een enkel vel papier zijn of een visuele weergave met behulp van software zoals Canva of Power Point. U kunt ervoor kiezen om woorden, afbeeldingen of illustraties te gebruiken (of een combinatie hiervan). Voel u vrij om uzelf creatief uit te drukken, zolang de manier waarop u besluit uw principes uit te drukken u op persoonlijk niveau aanspreekt.

STAP 2:

Zodra uw visuele waardenherinnering klaar is, kunt u deze op een zichtbare locatie plaatsen waar u deze elke dag ziet, zoals op uw bureau op het werk of op de koelkast. Het kan u helpen om perspectief te houden op de redenen waarom uw strijd de moeite waard is.

ERVARINGSGERICHTE ACTIVITEIT #1

GESLOTEN EN OPEN DEUREN

“Het enige dat constant is, is verandering.” Deze oefening wil je bewust maken dat het einde van iets ook het begin is van iets nieuws.

Denk aan een moment in je leven waarop iemand je afwees of je iets belangrijks miste, toen een groot plan mislukte. Dit zijn momenten in je leven waarop een deur dichtging. Denk nu eens na over wat er daarna gebeurde: welke deuren gingen er daarna open? Wat zou er nooit gebeurd zijn als de eerste deur niet dichtging? Schrijf deze ervaringen op in de ruimtes hieronder (schrijf zoveel mogelijk ervaringen op die in je opkomen).



AAN DE SLAG DOOR:

REFLECTIEVRAGEN:

- *Wat leidde tot het sluiten van de deur? Wat hielp je de nieuwe deur te openen?*
- *Hoe lang duurde het voordat je besepte dat er een nieuwe deur openstond?*
- *Was het voor u gemakkelijk of moeilijk om te beseffen dat er een nieuwe deur openstond?*

MAAK NU EEN LIJST MET UW ANTWOORDEN:

- **DE DEUR DIE VOOR MIJ DICHTGING WAS:**
- **De nieuwe deur die voor mij opende was:**

ERVARINGSGERICHTE ACTIVITEIT #2

SCHRIJF EEN VRIENDELIJKE BRIEF AAN JEZELF

Aardig zijn voor jezelf is de sleutel tot het opbouwen van persoonlijke veerkracht. Toch zetten we dit vaak opzij en verwaarlozen we de toegevoegde waarde ervan. Het is tijd om dit te veranderen en aardig te zijn voor jezelf.

Het doel van deze activiteit is om zelfcompassie en vriendelijkheid te oefenen door een brief aan jezelf te schrijven. Deze oefening helpt je om weer in contact te komen met je sterke punten, jezelf te vergeven voor fouten en bemoediging te bieden tijdens uitdagende momenten.



AAN DE SLAG DOOR:

1. Zoek een rustige plek waar je een paar minuten kunt nadenken. Pak een pen en papier, of open een document op je computer.
2. Stel je voor dat je een brief schrijft aan een goede vriend die het moeilijk heeft. Denk na over welke bemoedigende en vriendelijke woorden je hem of haar zou aanbieden.
3. Richt nu de focus op **uzelf** en schrijf de brief aan uzelf. Wees zachtvaardig, aardig en begripvol, zoals u dat tegen een vriend zou doen. Neem het volgende op in uw brief:
 - Erken je worstelingen: erken voorzichtig wat je doormaakt, zonder oordeel. Bijvoorbeeld: "Ik weet dat het de laatste tijd zwaar is geweest op het werk en dat je je overweldigd voelt".
 - Bied medeleven en begrip: Herinner jezelf eraan dat het oké is om te worstelen en dat iedereen met moeilijkheden te maken krijgt. Bijvoorbeeld: "Het is

helemaal oké om nu niet alle antwoorden te hebben. Je doet je best, en dat is genoeg".

- Vier je sterke punten en vooruitgang: Denk na over je veerkracht, vaardigheden en kleine overwinningen. Bijvoorbeeld: *"Ik ben zo trots op hoe je tot nu toe met deze uitdagingen bent omgegaan. Je hebt zoveel vastberadenheid getoond, zelfs toen het niet makkelijk was."*
- Moedig uzelf aan voor de toekomst: Geef bemoedigende woorden om u te helpen positief en gemotiveerd te blijven. Bijvoorbeeld: *"Onthoud dat u in staat bent om elke uitdaging die op uw pad komt te overwinnen. Neem de dingen stap voor stap."*

4. Lees de brief hardop voor als je kunt. Laat jezelf de vriendelijke woorden die je hebt geschreven echt in je opnemen.

5. Reflectie:

- *Neem na het schrijven van de brief even de tijd om na te denken. Hoe voelt het om aardig en mild voor jezelf te zijn?*
- *Merkt u dat er een verandering is in de manier waarop u naar uw huidige situatie of uzelf kijkt?*

Bewaar deze brief op een veilige plek en lees hem opnieuw wanneer u eraan herinnerd moet worden om aardig voor uzelf te zijn. U kunt uzelf zelfs elke week een nieuwe brief schrijven, waarin u uw groei viert en voortdurende aanmoediging biedt.

LIEVE ik

Lieve ik,

Ik weet dat het de laatste tijd wat overweldigend is geweest en dat je waarschijnlijk het gevoel hebt dat je te veel tegelijk moet doen. Het is oké om je zo te voelen – het leven kent zijn ups en downs en het is niet altijd makkelijk om bij te blijven. Maar ik wil dat je iets belangrijks weet: je doet je best en dat is meer dan genoeg.

Ik zie hoe hard je werkt, zelfs als het voelt alsof niemand het opmerkt. Je hebt zoveel uitdagingen met gratie aangepakt, zelfs als je het gevoel had dat je wilde opgeven. Het is makkelijk om te vergeten, maar je hebt het al eerder door moeilijke dagen heen geschopt, en je zult het ook deze keer redden. Het feit dat je doorzet, zelfs op dagen dat het onmogelijk lijkt, zegt veel over je kracht en veerkracht.

Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft niet alle antwoorden te hebben en je hoeft niet overal tegelijk te zijn. Het is oké om even adem te halen, een stapje terug te doen en om hulp te vragen als je die nodig hebt. Je bent het waard om verzorgd, vriendelijk en tijd voor jezelf te hebben, net als ieder ander.

Vergeet niet dat je al zoveel hebt bereikt, ook al voelt dat op dat moment niet zo. Vier die kleine overwinningen. Elke stap die je zet is vooruitgang en je mag trots zijn op hoe ver je bent gekomen.

Je bent in staat om alles aan te kunnen wat op je pad komt. Het leven kan uitdagingen met zich meebrengen, maar je bent sterk genoeg om ermee om te gaan. Wees geduldig met jezelf en weet dat je mag rusten, pauzeren en aardig voor jezelf mag zijn.

Ik geloof in jou. Jij kunt dit.

Met vriendelijkheid en liefde,

Mij

ONDERZOEK

01.

Wat is veerkracht in de context van psychologie?

- ☐ A- Het vermogen om stressvolle gebeurtenissen te voorspellen
- ☐ B- Het vermogen om stress volledig te vermijden
- ☐ C- Het vermogen om snel te herstellen van moeilijkheden

03.

Veerkrachtige personen hebben meer kans op:

- ☐ A- Vermijd het nemen van beslissingen
- ☐ B- Geef anderen de schuld van hun problemen
- ☐ C- Blijf flexibel in hun gedachten, gevoelens en gedrag

02.

Welke rol spelen sociale connecties bij veerkracht?

- ☐ A- Ze versterken de veerkracht door ondersteuning te bieden
- ☐ B- Ze verzwakken de veerkracht door mensen afhankelijk te maken
- ☐ C- Ze hebben geen invloed op de veerkracht

04.

Welke van de volgende is GEEN van de 7 C's van veerkracht?

- ☐ A- Bevoegdheid
- ☐ B- Concurrentie
- ☐ C- Verbinding

ONDERZOEK

05.

Wat is "Karakter" in de context van de 7 C's van veerkracht?

- ☐ A- Het gevoel van goed en kwaad van een persoon
- ☐ B- Het vermogen van een persoon om met stress om te gaan
- ☐ C- De competitieve aard van een persoon

06.

Wat stimuleert 'Bijdrage' in het 7 C-model?

- ☐ A- Iets terugdoen voor anderen en de gemeenschap
- ☐ B- Hulp ontvangen van anderen
- ☐ C- De kennis van iemands sterke punten en vaardigheden

BEOORDELINGSANTWOORDEN

1-C

2-A

3-C

4-B

5-A

6-A

BELANGRIJKSTE PUNTEN

01

Veerkracht is een krachtige eigenschap. Het blijkt het geheime ingrediënt te zijn als we voor uitdagingen staan en er sterker uit willen komen.

02

Psychologische veerkracht kan dienen als een beschermende factor tegen stresseffecten en het vermogen van individuen om de controle over hun leven terug te krijgen, vergroten.

03

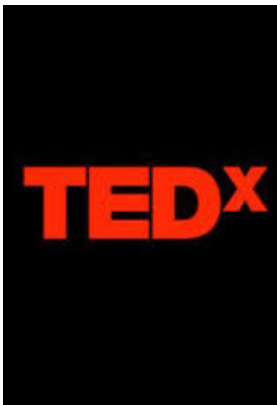
De 7 C's van veerkracht bieden een kader voor het begrijpen en ontwikkelen van veerkracht en bieden waardevolle inzichten in de vereiste kwaliteiten en kenmerken.

04

Mensen worden niet veerkrachtig geboren, maar het is een vaardigheid die je in de loop van de tijd kunt ontwikkelen en laten groeien.

BRONNENBIBLIOTHEEK

Ontdek waardevolle inzichten en bronnen over het opbouwen van veerkracht in tijden van stress, waaronder lezingen van experts, onderzoek en praktische strategieën voor het overwinnen van obstakels, het omgaan met trauma's en het cultiveren van een veerkrachtiger en zinvoller leven.



VAN STRESS NAAR VEERKRACHT

Stress in ons leven is een integraal onderdeel van veerkrachtiger worden, zegt Raphael Rose. In zijn onderzoek voor NASA ontdekt hij dat het accepteren en zelfs verwelkomen van stress ons helpt veerkrachtiger te worden, wat leidt tot een betekenisvoller, vreugdevoller en sociaal verbonden leven.

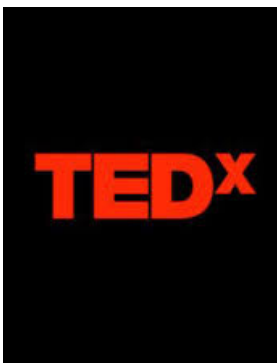
[BEKIJK OP YOUTUBE](#)



SHIT HAPPENS. 8 LESSEN IN VEERKRACHT

Het leven is nooit gladjes. Er gebeuren dingen. Dus wat kan helpen? Fiona Starr en Mike Solomon zijn klinisch psychologen die allebei trauma's hebben meegemaakt in hun persoonlijke leven. Ze vertellen openhartig over wat ze hebben geleerd over veerkracht, omgaan met en floreren in moeilijke tijden.

[BEKIJK OP YOUTUBE](#)



VEERKRACHT CULTIVEREN

Geluk, succes, gezondheid - we streven allemaal naar een leven vol betekenis. Maar hoe komen we vooruit als we obstakels tegenkomen? Dr. Greg Eells schetst precies wat het betekent om veerkracht in ons leven op te bouwen.

[BEKIJK OP YOUTUBE](#)

BRONNENBIBLIOTHEEK

Ontdek waardevolle inzichten en bronnen over het opbouwen van veerkracht in tijden van stress, waaronder lezingen van experts, onderzoek en praktische strategieën voor het overwinnen van obstakels, het omgaan met trauma's en het cultiveren van een veerkrachtiger en zinvoller leven.



STRESSEXPERT VAN HARVARD LEGT UIT HOE JE VEERKRACHTIGER KUNT WORDEN

In deze waardevolle video legt Harvard-arts Aditi Nerukar uit hoe u de stressreactie van uw hersenen kunt herprogrammeren om een veerkrachtiger leven te leiden.

[BEKIJK OP YOUTUBE](#)



RISE VEERKRACHT

Het RISE-programma van Pepperdine University streeft ernaar de veerkracht op fysiek, sociaal, cognitief, spiritueel, dienstbaar en levensvaardig te maken door bouwstenen te bieden die kunnen worden gebruikt om door de moeilijkheden van het leven heen te navigeren.

[TOEGANG TOT HET PROGRAMMA](#)

REFERENTIES

Arnold, J. (2023) 10 voordelen van veerkracht op de werkplek, Growth Signals. Opgehaald van: <https://growthsignals.co/10-benefits-of-resilience-in-the-workplace/> (Geraadpleegd: 19 maart 2024).

Brant, A. (2024) 11 redenen voor het ontwikkelen van grotere emotionele veerkracht, BetterHelp. Opgehaald van: <https://www.betterhelp.com/advice/resilience/12-reasons-for-developing-greater-emotional-resilience/> (Geraadpleegd: 19 maart 2024).

de Vera García, M.I. en Gambarte, M.I. (2019) 'Veerkracht als beschermende factor tegen chronische stress bij leraren', European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 9(3), pp. 159–175. doi:10.30552/ejihpe.v9i3.332.

Kilroy, D.S. et al. (2024) Wat is veerkracht? uw gids voor het omgaan met de uitdagingen, tegenslagen en crises in het leven, EverydayHealth.com. Opgehaald van: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/> (geraadpleegd: 19 maart 2024).

Pemberton, C. (2015) Veerkracht: een praktische gids voor coaches. Maidenhead: Open University Press.

Sutton, J. (2019) Wat is veerkracht en waarom is het belangrijk om terug te veren?, PositivePsychology.com. Opgehaald van: <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/> (Geraadpleegd: 19 maart 2024).

Wyk, M. van (2022) Nieuwe bevindingen: veerkracht als beschermende factor tegen de verergerende effecten van angst op depressieve symptomen. Opgehaald van: <https://www.linkedin.com/pulse/new-findings-resilience-protective-factor-against-effects-van-wyk/> (Geraadpleegd: 19 maart 2024).

Zeng, Y. en Shen, K. (2010) 'Veerkracht draagt aanzienlijk bij aan uitzonderlijke levensduur', Current Gerontology and Geriatrics Research, 2010, pp. 1–9. doi:10.1155/2010/525693.