



THRIVE
@WORK

Training Programme for well-being at work

Module 01

Inleiding tot de positieve psychologie / PERMA-model en de toepassing ervan op het werk

Ontwikkeld door het Instituut voor Ontwikkeling



Co-funded by
the European Union

Leerresultaten

*Leerresultaat 1: Leerlingen zullen in staat zijn om te definiëren wat de **principes van de positieve psychologie** zijn en deze te contrasteren met traditionele psychologische principes.*

*Leerresultaat 2: Leerlingen kunnen de **voordelen** van het toepassen van de positieve psychologie op het werk samenvatten*

*Leerresultaat 3: Leerlingen kunnen **de vijf facetten van het welzijn** uit het perma-acroniem opsommen*

*Leerresultaat 4: Leerlingen leren hoe ze **kennis** die ze hebben opgedaan over de principes van de positieve psychologie en het PERMA-model op de werkplek kunnen **toepassen** om een positieve werkomgeving te bevorderen.*

*Leerresultaat 5: Leerlingen krijgen de mogelijkheid om enkele relevante positieve psychologische activiteiten en oefeningen **te gebruiken en te oefenen** die hen kunnen helpen hun welzijn te vergroten, inclusief activiteiten op het gebied van mindfulness.*

Hoofdstukken

Hoofdstuk 1 bespreekt de definitie van positieve psychologie, terwijl het inzicht geeft in de voordelen van het beoefenen van positieve psychologie, vooral op de werkplek.

Hoofdstuk 2 presenteert het PERMA-model dat de vijf facetten van welzijn beschrijft; P-Positive Emotion, E-Engagement, R-Relationships, M-Meaning, A-Accomplishment. Dit model helpt ons om welzijn op de werkplek te definiëren, maar ook in de bredere context.

Hoofdstuk 3 biedt leerlingen enkele ideeën over hoe het PERMA-model op de werkplek kan worden toegepast om het welzijn en het geluksniveau van werknemers te verbeteren.

Hoofdstuk 4 introduceert leerlingen tot enkele positieve psychologische activiteiten en oefeningen die, wanneer ze consequent worden gebruikt, in de loop van de tijd tot een groter psychologisch welzijn kunnen leiden.

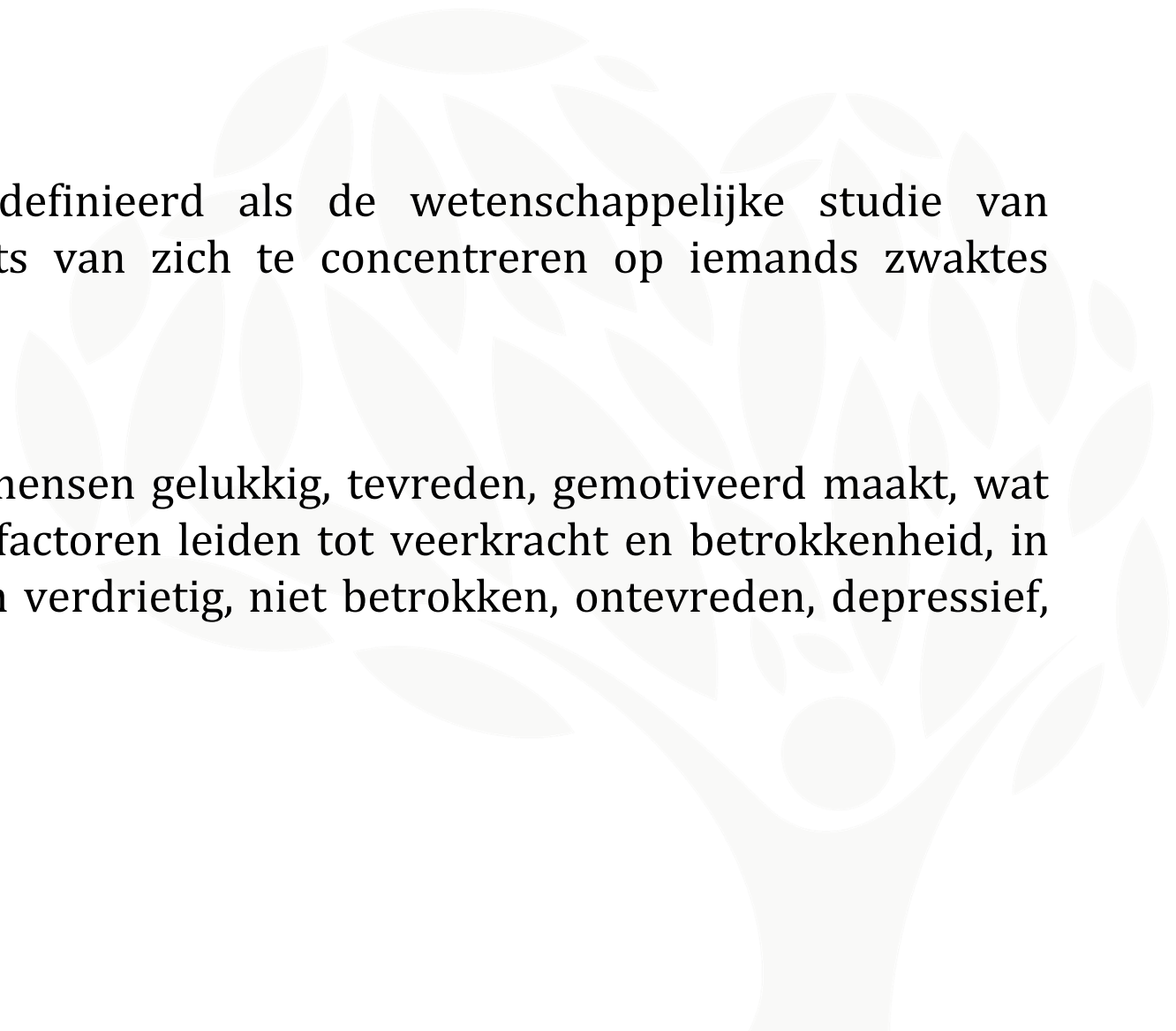
Hoofdstuk 1: Inleiding tot de positieve psychologie



Definitie

Positieve psychologie kan worden gedefinieerd als de wetenschappelijke studie van menselijke sterktes en deugden, in plaats van zich te concentreren op iemands zwaktes (Peterson, Park & Sweeney, 2008).

Bijvoorbeeld, het onderzoekt vooral wat mensen gelukkig, tevreden, gemotiveerd maakt, wat mensen vreugde en hoop geeft, en welke factoren leiden tot veerkracht en betrokkenheid, in plaats van te focussen op waarom mensen verdrietig, niet betrokken, ontevreden, depressief, opgebrand etc. zijn.



Voordelen

Voordelen van de positieve psychologie zijn onder andere de volgende:

1. Focussen op sterke punten in plaats van zwakke punten kan mensen helpen hun **zelfvertrouwen en self-esteem** te vergroten.
2. Mensen die meer geluk en positieve emoties ervaren, vertonen **verbeterde en sterkere relaties** met hun familie, vrienden en collega's, omdat ze effectiever communiceren (verbaal en non-verbaal).
3. **Verhoogt de ervaring van succes** als mensen de manier waarop ze denken veranderen en kijken naar falen en obstakels bij het proberen een doel te bereiken. Ze zien een mislukking als een kans om te leren en te groeien en ze worden uiteindelijk sterker.
4. Leidt tot **verbeteringen op de werkplek** omdat positieve emoties iemands werkprestaties verbeteren, leidt tot een gelukkigere werkomgeving en mensen voelen zich meer gewaardeerd

Lesmateriaal

Om deze Learning Unit te voltooien moet je:

Bekijk de video: [What is Positive Psychology?](#)

Lees het online artikel: [What Is Positive Psychology?](#)

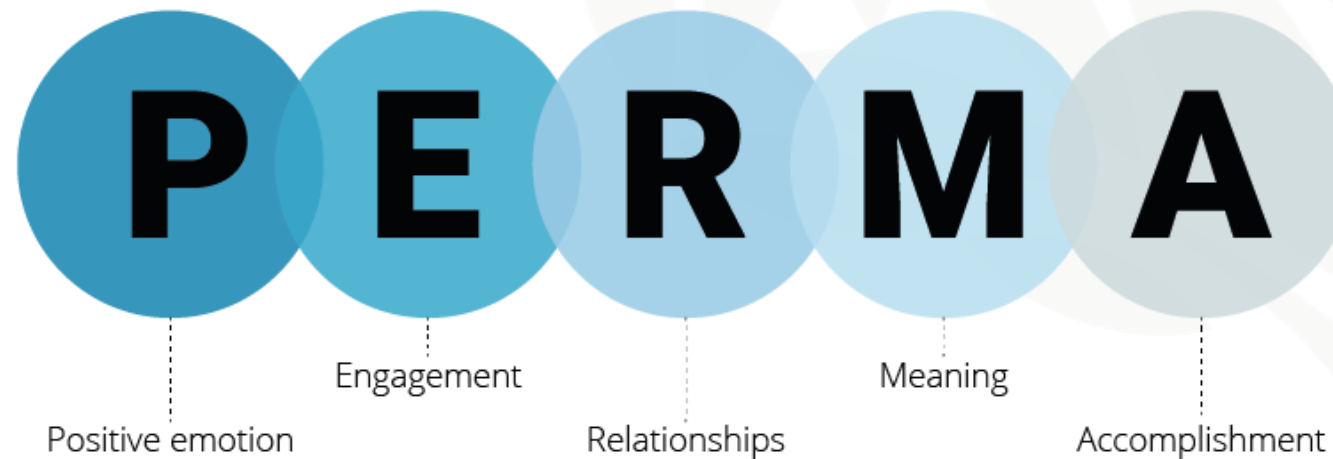


Hoofdstuk 2: Inleiding tot het PERMA-model



Definitie

PERMA is een acroniem voor de vijf facetten van welzijn; P-Positive Emotion, E-Engagement, R-Relationships, M-Meaning, A-Accomplishment.



De vijf facetten van het PERMA-model

Positive emotions, verwijst naar het voelen van aangename emoties zoals geluk, mededogen, vreugde, trots en dankbaarheid. Positieve emoties op de werkplek kunnen leiden tot meer vertrouwen, creativiteit, veerkracht en samenwerking.

Engagement, verwijst naar iets waar een werknemer in kan opgaan en in opgaat. De dimensie van betrokkenheid is ook in lijn met het concept van "flow", dat optreedt wanneer men volledig aanwezig is op het moment en zich volledig richt op de taak die voor handen is.

De vijf facetten van het PERMA-model

Relationships, verwijst naar sociale verbondenheid, waardoor onze behoefte aan liefde, genegenheid, aandacht en interactie wordt vervuld. Op de werkplek zijn positieve relaties gekoppeld aan verhoogde productiviteit, geluk en verbeterd algemeen welzijn.

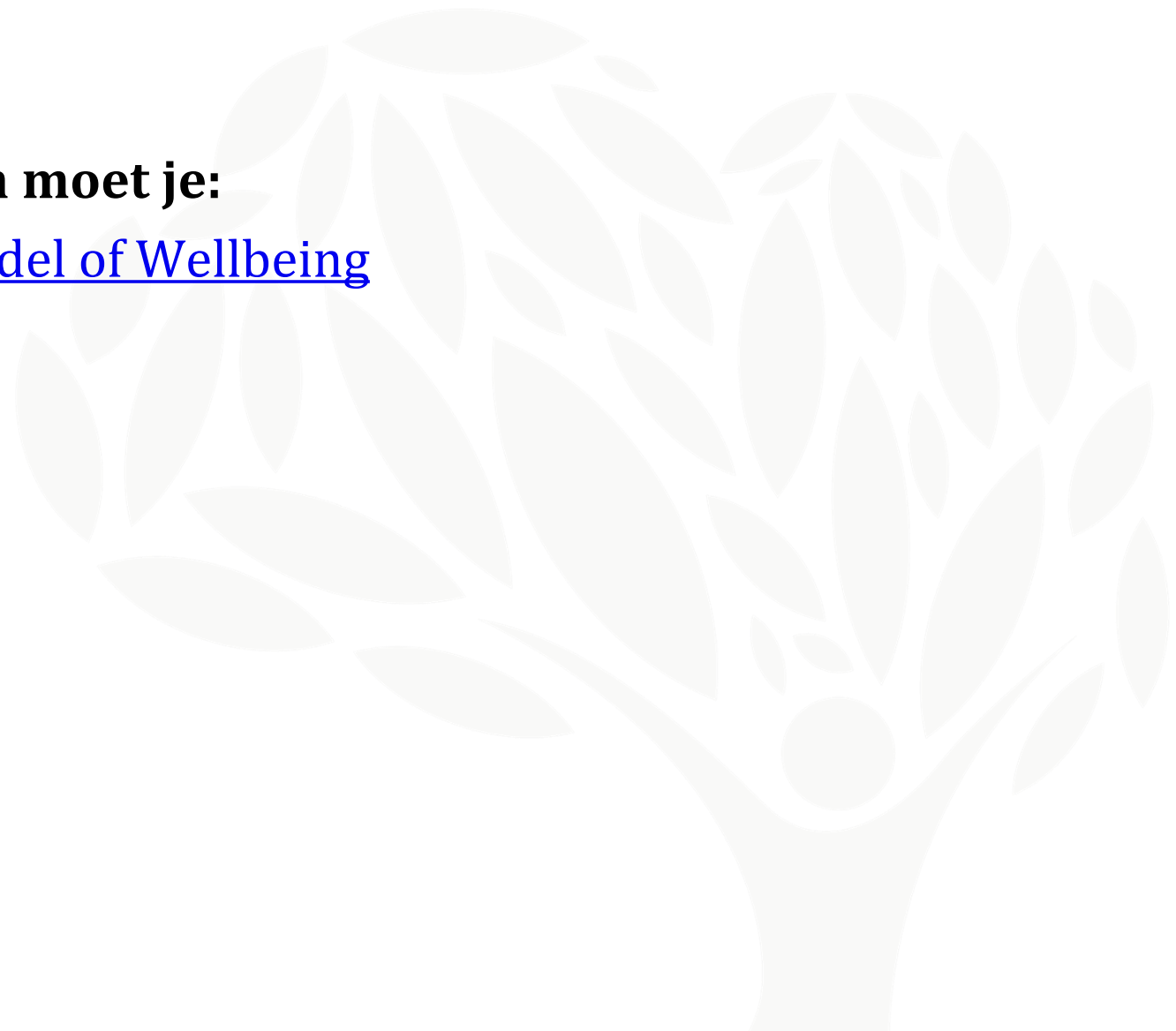
Meaning, verwijst naar een doelgericht en betekenisvol bestaan. Werk krijgt meer betekenis als medewerkers kunnen zien hoe hun inspanningen impact hebben op de samenleving.

Accomplishment/Achievement, versterkt iemands zelfrespect en duwt daarom iemand om te gedijen en te bloeien in het leven. Het stellen en bereiken van doelen geeft medewerkers een gevoel van betekenis en doel.

Lesmateriaal

Om deze Learning Unit te voltooien moet je:

Bekijk de volgende video: [PERMA Model of Wellbeing](#)



Hoofdstuk 3: PERMA-model en de toepassing ervan op de werkplek



Het PERMA-model toepassen op de werkvloer



Positive emotions - Oefening 1: 5 talen van waardering op het werk

Instructie: Waardering en erkenning kunnen in verschillende vormen komen. Bekijk de korte video van psychologen Gary Chapman & Paul White die de 5 talen van waardering op het werk introduceren. Maak tijdens het bekijken van de video aantekeningen van de 5 verschillende manieren waarop je waardering kunt tonen en let op de beschrijving van elke "taal".



Taal van waardering	Voorbeeld
Woorden van bevestiging	<i>1. Stuur privé-e-mails van dankbaarheid naar uw werknemers</i>
Quality time	
Diensten	
Tastbare geschenken	
Fysieke aanraking	

Engagement - Oefening 2: Je sterke punten herkennen en toepassen op het werk

Instructies: Voltooi de gratis *VIA Character Strengths inventory assessment* (link: <https://www.viacharacter.org/>) en noteer je sterke punten.

Denk na over hoe je huidige positie je in staat stelt om elk van deze sterke punten toe te passen. Als je het gevoel hebt dat je je sterke punten momenteel niet toepast in de mate die je wilt, kun je dan bedenken hoe je de toepassing van je sterke punten op je huidige positie kunt maximaliseren?

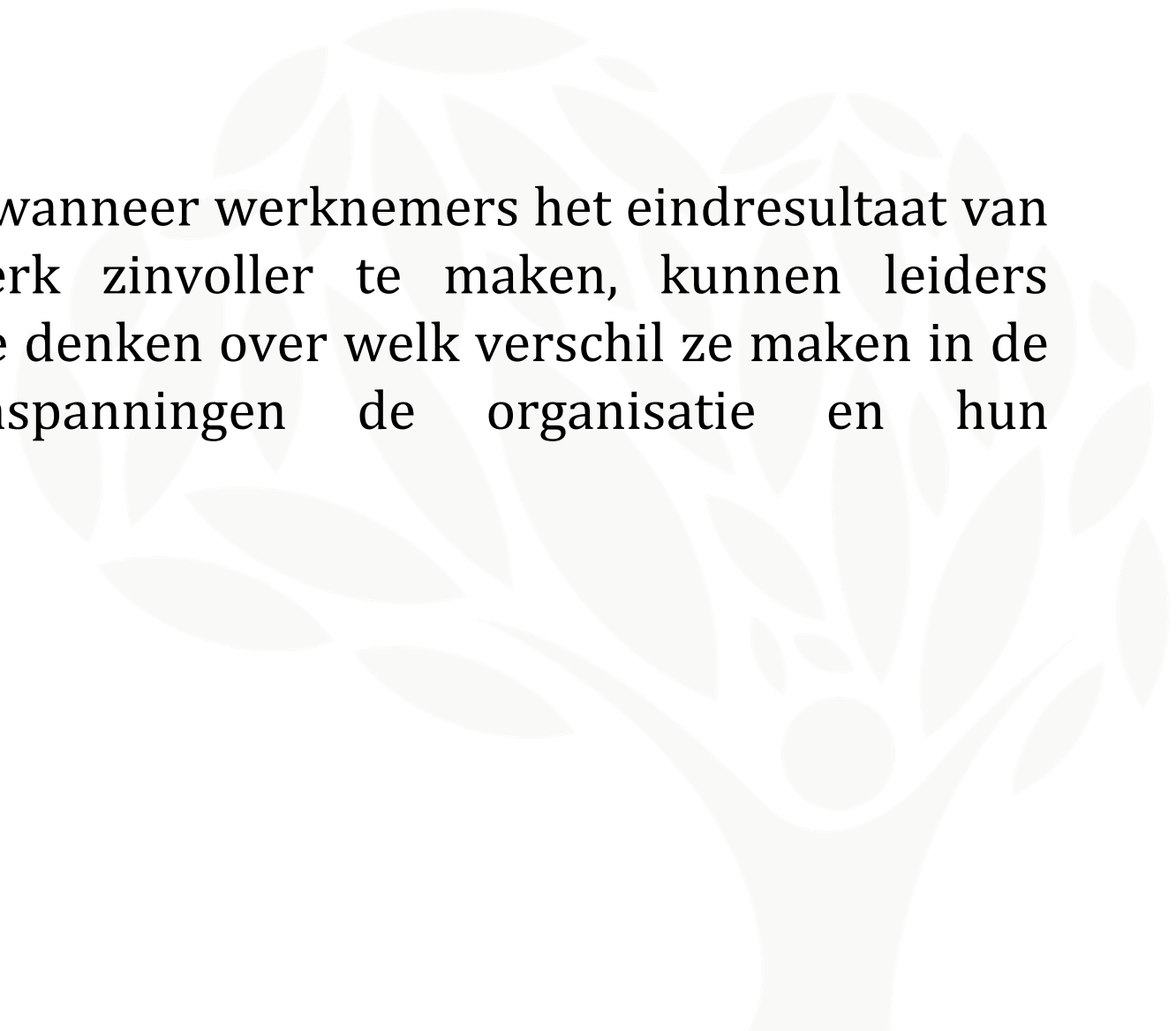
Relationships

Positieve relaties op het werk zijn van essentieel belang voor het welzijn van werknemers en het succes van een organisatie. Sociale connecties kunnen ook worden aangemoedigd door middel van teambuildingoefeningen, mentoring, coaching, het tonen van empathie en training in communicatieve vaardigheden, daden van vriendelijkheid, groepslunches en happy hours.

Lees het volgende [artikel](#) en ontdek meer over het opbouwen van positieve relaties op het werk.

Meaning

Werk wordt lonend en aangenaam wanneer werknemers het eindresultaat van hun werk kunnen zien. Om werk zinvoller te maken, kunnen leiders werknemers aanmoedigen om na te denken over welk verschil ze maken in de samenleving en hoe hun inspanningen de organisatie en hun klantenbeïnvloeden.



Accomplishment

- Medewerkers die vooruitgang boeken in de richting van hun doelen, voelen zich capabeler en hebben een gevoel van voldoening.
- Significante prestaties moeten worden beloond. Bij het aanbieden van beloningen op de werkplek moeten organisaties overwegen wat het meest waardevol is voor hun werknemers.
- Veel organisaties richten zich op financiële beloningen, maar beloningen zoals flexibele werkuren of een extra vakantiedag kunnen waardevoller zijn voor werknemers.

Lesmateriaal

Om deze Learning Unit te voltooien moet je:

Lees het volgende artikel:[How to Show Appreciation to Your Employees](#)

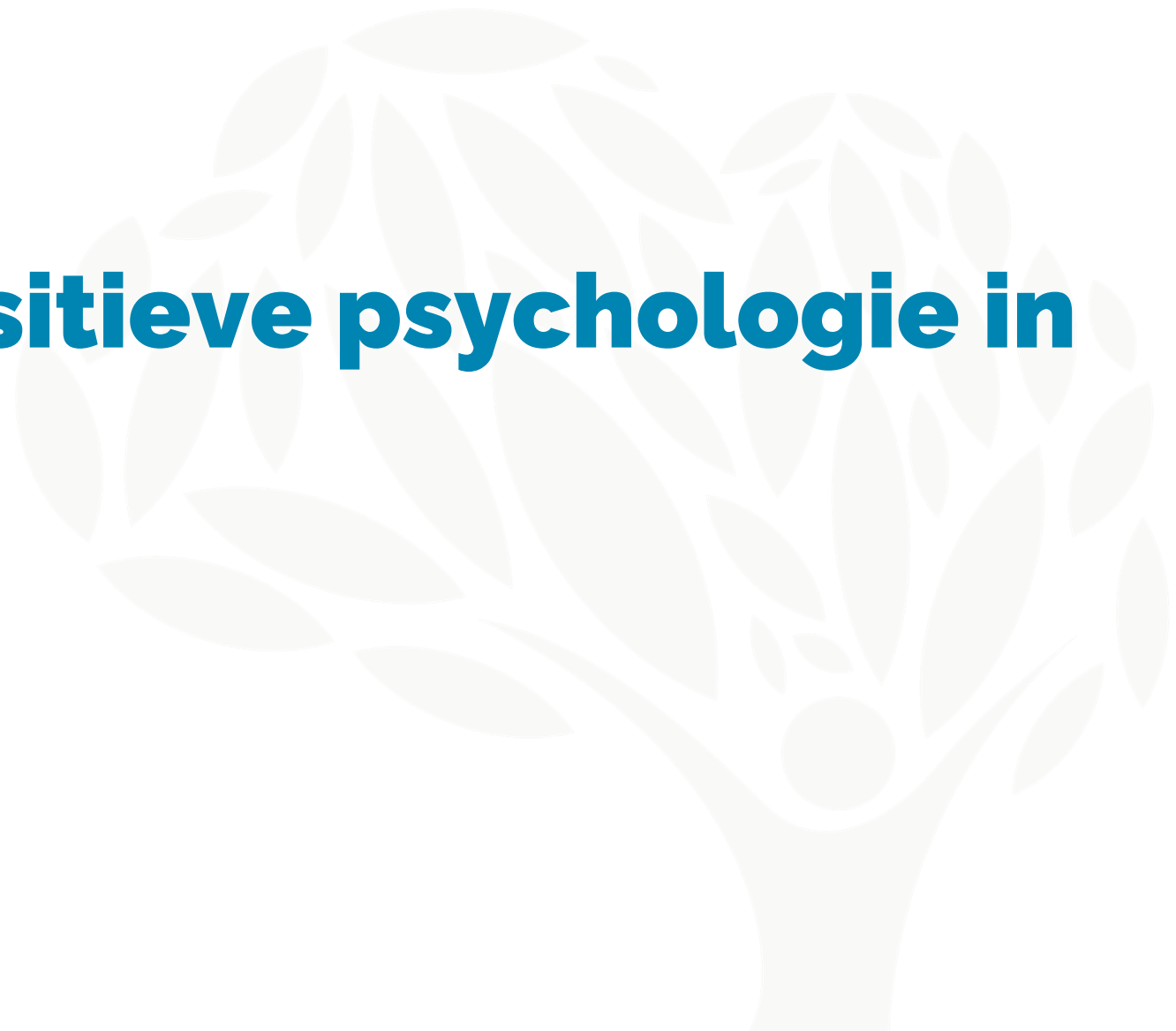
Bekijk de volgende video:[Gary Chapman & Paul White | The 5 Languages of Appreciation in the Workplace](#)

Maak de oefening 1 af

Vul de gratis *VIA character strength*-enquête in en maak oefening 2:
<https://www.viacharacter.org/account/register>

Lees het volgende artikel:[Building Good Work Relationships - From MindTools.com](#)

Hoofdstuk 4: Positieve psychologie in de praktijk



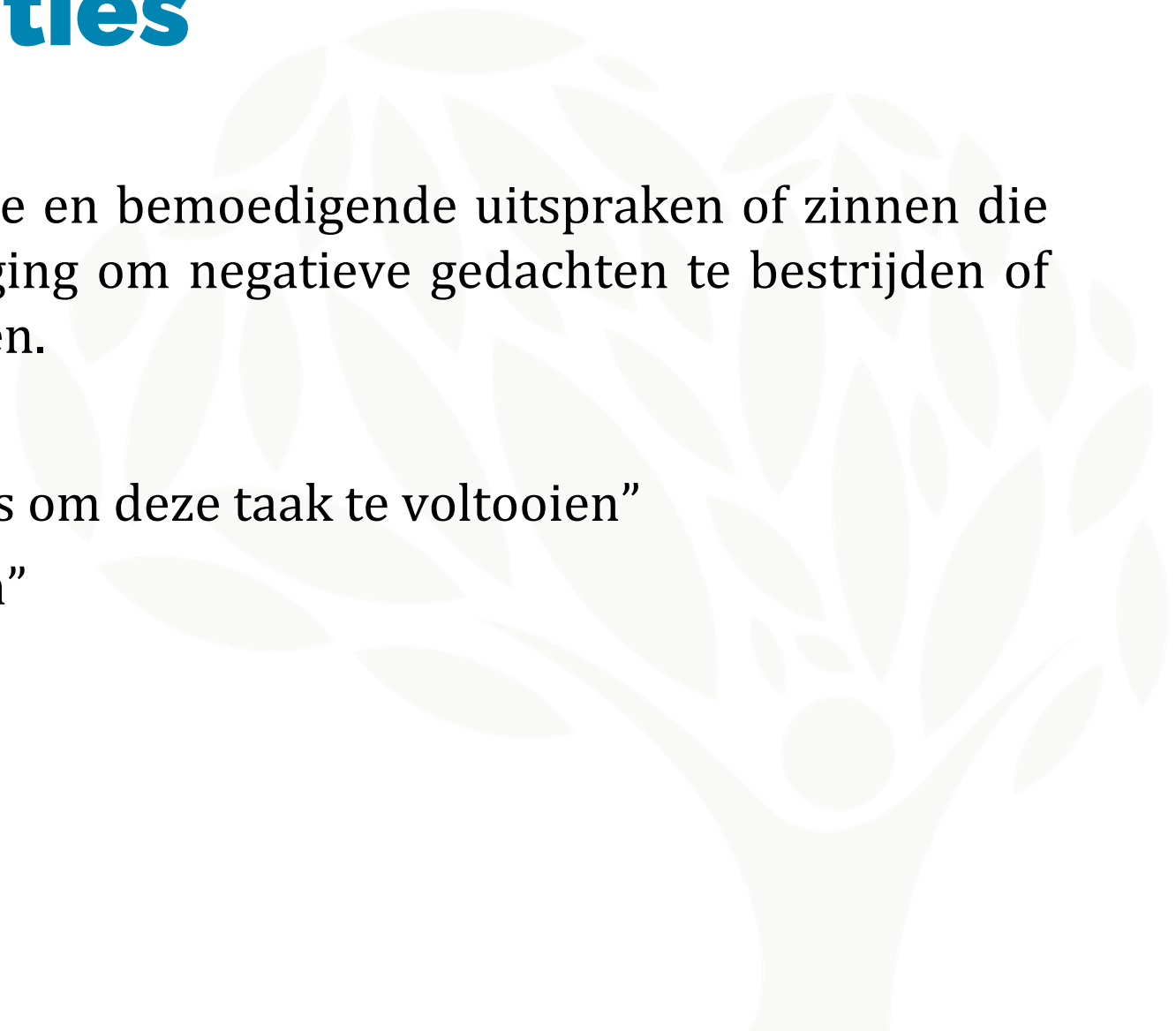
Waardering en dankbaarheid tonen

Praktische activiteit 3: Dankbaarheidsbrief

Instructies: Maak een lijst van alle zaken en mensen waar je dankbaar voor bent op het werk (bijvoorbeeld de flexibiliteit die je hebt op het werk, de autonomie die je hebt bij het voltooien van taken, je team, je supervisor)



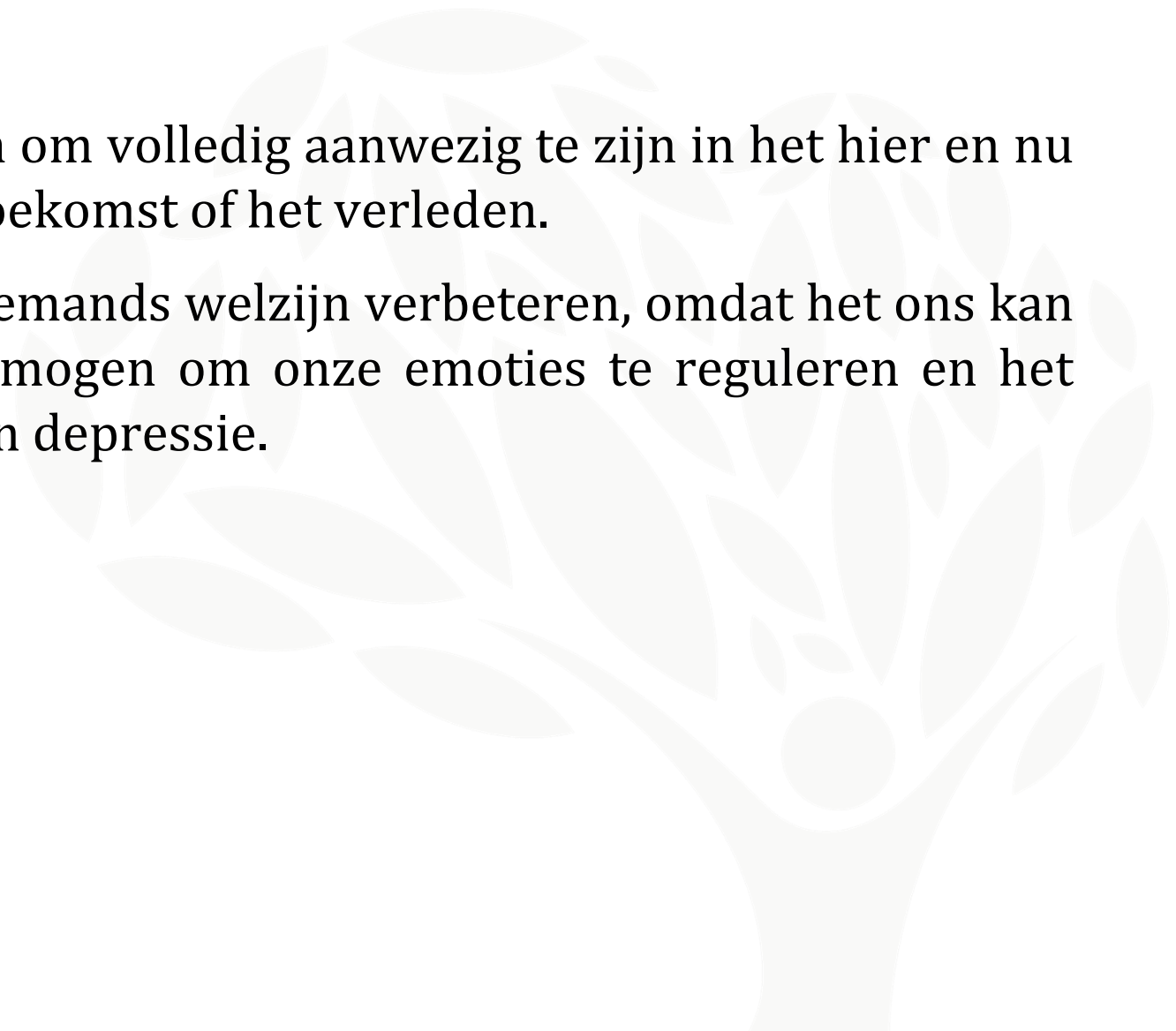
Positieve affirmaties

- Positieve affirmaties zijn positieve en bemoedigende uitspraken of zinnen die je voor jezelf herhaalt in een poging om negatieve gedachten te bestrijden of uitdagende situaties te overwinnen.
 - “Ik kan dit!”
 - “Ik heb de vaardigheden en kennis om deze taak te voltooien”
 - “Ik zal het beste uit vandaag halen”
- 

Mindfulness

Mindfulness beschrijft het vermogen om volledig aanwezig te zijn in het hier en nu en je geen zorgen te maken over de toekomst of het verleden.

Het beoefenen van mindfulness kan iemands welzijn verbeteren, omdat het ons kan helpen in het verhogen van ons vermogen om onze emoties te reguleren en het verminderen van onze stress, angst en depressie.



Mindfulness

Praktische activiteit 4: De rozijnenoefening (7 min)

Instructies: Dit is een korte mindfulness-oefening die het bewustzijn van de zintuigen op het huidige moment aanmoedigt. Het maakt verbinding met smaakzin, tastzin en geurzin terwijl je een rozijn eet. Meestal eten we op de 'automatische piloot' en besteden we weinig aandacht aan hoe ons voedsel smaakt, ruikt en aanvoelt. Met deze oefening maak je kennis met het mindful bewustzijn terwijl je volledige aandacht schenkt aan het huidige moment tijdens het eten van een rozijn.

luister naar de audio-instructies, u kunt gebruik maken van de volgende video:
[What A Raisin Can Teach You About Mindfulness Practice](#)

Mindfulness

Oefening 5: Mindful Body scan(10 – 15 min)

Instructies: Bodyscanning houdt in dat aandacht wordt besteed aan delen van het lichaam en de lichamelijke sensaties in een geleidelijke volgorde van de voeten naar het hoofd. Het doel van deze oefening is om je te helpen bewust te worden van elk deel van je lichaam, waarbij je pijn, spanning of algemeen ongemak opmerkt.

Luister naar de audio-instructies, u kunt gebruiken maker van de volgende video: [Compassionate Body Scan](#)

Lesmateriaal

Om deze Learning Unit te voltooien moet je:

Bekijk de volgende video: [What is Mindfulness?](#)

Maak de oefening 3 af

Maak praktische activiteit 4 af of luister naar de volgende instructies (rozijnenoefening): [What A Raisin Can Teach You About Mindfulness Practice](#)

Maak praktische activiteit 5 af of luister naar de volgende instructies (Bodyscan): [Compassionate Body Scan](#)

Samenvatting

- De definitie van welzijn op de werkplek kan worden gebaseerd op de principes van de positieve psychologie.
- In het bijzonder kan het PERMA-model van Seligman (2011) bijdragen aan het gezonde gevoel van welzijn, voldoening en tevredenheid van werknemers in het leven, wat kan leiden tot het vinden van de ware betekenis van het leven.
- Het PERMA-model kan op de werkplek worden toegepast om het welzijn en het geluksniveau van werknemers op verschillende manieren te verbeteren, zoals het uiten van waardering, voortbouwen op iemands sterke punten en interesses en investeren in het opbouwen van positieve relaties.
- De positieve psychologische technieken en oefeningen (bijv. Mindfulness, positieve affirmaties) kunnen na verloop van tijd leiden tot een groter psychologisch welzijn, wanneer ze consequent worden

Referenties

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Peterson, C., Park, N., & Sweeney, P. J. (2008). Group well-being: morale from a positive psychology perspective. *Applied Psychology*, 57, 19-36.

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Beoordelingsmethode

1. Inleiding tot de positieve psychologie

Waar – Niet waar verklaring, meerkeuzevragen

1. Inleiding tot het PERMA-model

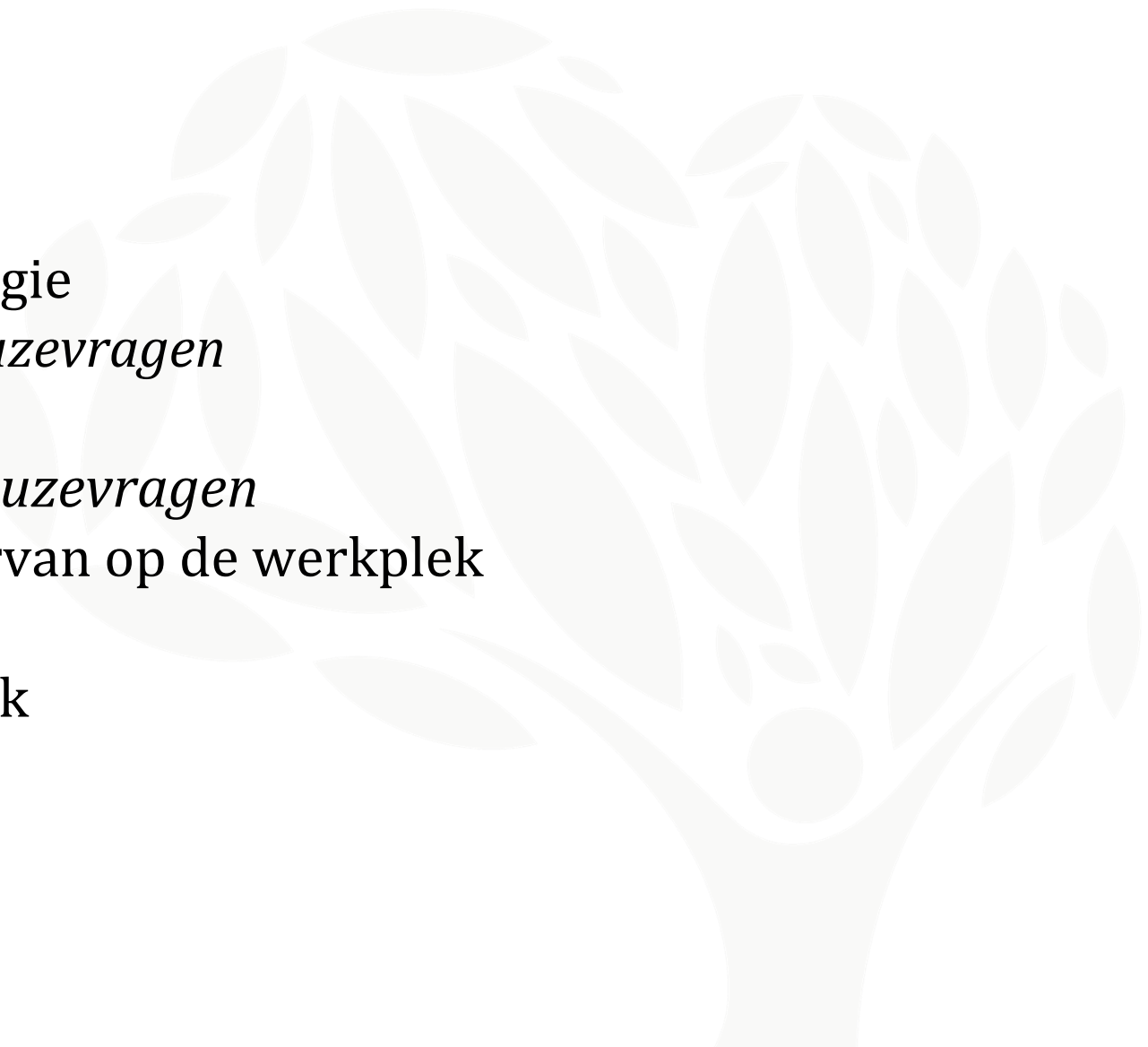
Waar – Niet waar verklaring, meerkeuzevragen

1. PERMA-model en de toepassing ervan op de werkplek

Open vragen, Meerkeuzevragen

1. Positieve psychologie in de praktijk

Waar/Niet waar, meerkeuzevragen





THRIVE
@ **WORK**
Training Programme for well-being at work



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union