



*In deze train-de-trainer leer je werken met Psychologisch Kapitaal (PsyCap). PsyCap is een verzameling van 4 positieve eigenschappen die zorgen voor minder last van stress én betere prestaties. Onderzoek heeft daarnaast aangetoond dat PsyCap te trainen is. In deze training leer je werken met PsyCap, zodat je het kunt inzetten in coaching, training of je eigen werk. Je krijgt een e-book met kant-en-klare oefeningen mee. PsyCap is wetenschappelijk onderbouwd en in de praktijk bewezen.*

## Voor wie?

De training is bestemd voor coaches, HRM'ers, psychologen, trainers en anderen die werken met thema's als werkstress, duurzame inzetbaarheid en veerkracht. De cursus bestaat uit theorie en praktijk. Bij twijfel: neem gerust contact op ([info@msteeneveld.nl](mailto:info@msteeneveld.nl)). De training is geschikt als je handvatten zoekt om met positieve psychologie te werken of je repertoire wilt uitbreiden.

## Inhoud training

### **Wat is Psychologisch Kapitaal?**

Om zowel tevredenheid als goede prestaties na te streven is een vernieuwende focus op werk en werknemer nodig. Hiervoor is het begrip Psychologisch Kapitaal (PsyCap) ontwikkeld door Luthans e.a.. PsyCap zijn positieve psychologische capaciteiten die zorgen voor betere prestaties en daarnaast ontwikkelbaar en meetbaar zijn. Positieve psychologie is de wetenschap waarmee sterke kanten worden vergroot en veerkracht wordt ontwikkeld. Je werkt naar de gewenste situatie toe, in plaats van weg van het probleem. PsyCap is een concrete toepassing waarbij je in duidelijke oefeningen positieve eigenschappen vergroot. Daarmee leert iemand beter met obstakels omgaan, waardoor diegene beter functioneert en gelukkiger is.

### **Ochtend: Optimisme & veerkracht**

De eerste helft staat in het teken van optimisme en van veerkracht. Optimisme is het vertrouwen dat jij invloed hebt op wat je overkomt. Onderzoek van Seligman naar aangeleerd optimisme toont aan dat hoger optimisme samenhangt met hoger welbevinden, minder somberheid en afwachtendheid en daarmee beter resultaat. Veerkracht is de eigenschap dat je bij tegenslag terugveert, oftewel *bounce back and beyond*. Na een obstakel kun je weer doen wat je eerst deed, én je kunt leren van die ervaring zodat je volgende keren beter met obstakels om kunt gaan.

## Middag: Hoop & self-efficacy

De middag draait om hoop en om self-efficacy. Hoop is een combinatie van *weten waar je naar toe wilt* en *ideeën hebben hoe je daar kunt komen*. Bepalen wat voor jou de moeite waard is draagt bij aan je hoop om dat te bereiken. Door duidelijke stappen en opties te onderzoeken vergroot je dat vertrouwen nog meer. Self-efficacy staat ook wel bekend als *taakspecifiek zelfvertrouwen*. Het is je vertrouwen dat je een specifieke taak kunt uitvoeren. Verhoogde self-efficacy zorgt dat je sneller geneigd bent om iets te proberen.

## Over de trainer

Matthijs Steeneveld is psycholoog, zelfstandig trainer en coach. Daarnaast werkt hij als therapeut bij PsyQ. Sinds 2011 werkt hij met Positieve Psychologie. Hij is redactielid van het Tijdschrift Positieve Psychologie en voorzitter van de sectie Coaching, Training & Advies van het Nederlands Instituut voor Psychologen. Hij heeft samen met Jules Reijnen een Nederlandse PsyCap-training ontwikkeld en die samen met Marieke Jacobs onderzocht op effectiviteit. Samen met Anouk van den Berg heeft hij Trainingscentrum Steen&Berg opgericht. Hij schrijft geregeld artikelen en blogs over positieve psychologie in training en organisaties. Lees meer over hem en over PsyCap op [www.msteeneveld.nl](http://www.msteeneveld.nl).



## Praktische informatie

**Data & tijden** – kijk op [www.steenenberg.nl/events/](http://www.steenenberg.nl/events/) voor de geplande trainingen. Neem contact op voor een in-company training.

**Locatie** – Trainingscentrum Steen&Berg. Haaghuisshof 17 in Leiderdorp.

**Prijs** – de training kost € 275,- incl. btw. De prijs is inclusief materialen, lunch etc. Daarbij krijg je een e-book met 30 oefeningen voor groter Psychologisch Kapitaal.

**Accreditatie** – accreditatie-aanvragen in overleg. Benieuwd of jouw accreditatie mogelijk is? Neem contact op via [info@msteeneveld.nl](mailto:info@msteeneveld.nl).

## Aanmelden? Nieuwsgierig? Meer weten?

Je kunt je aanmelden via [info@msteeneveld.nl](mailto:info@msteeneveld.nl) – mail ook gerust als je nog vragen hebt.

Lees meer over psychologisch kapitaal, positieve psychologie en de trainer op [www.msteeneveld.nl](http://www.msteeneveld.nl).

Trainingscentrum Steen&Berg

Haaghuisshof 17 – 2352 SW Leiderdorp