

Lesdag 2

Positieve psychologie

Opleiding amptiedeskundige



Agenda

- 1 Succeservaringen
- 2 Bespreken opdrachten
- 3 Positieve psychologie in organisaties
- 4 Opdracht eigen JDR-overzicht
- 5 Presentatie amplitie



Bespreken opdrachten

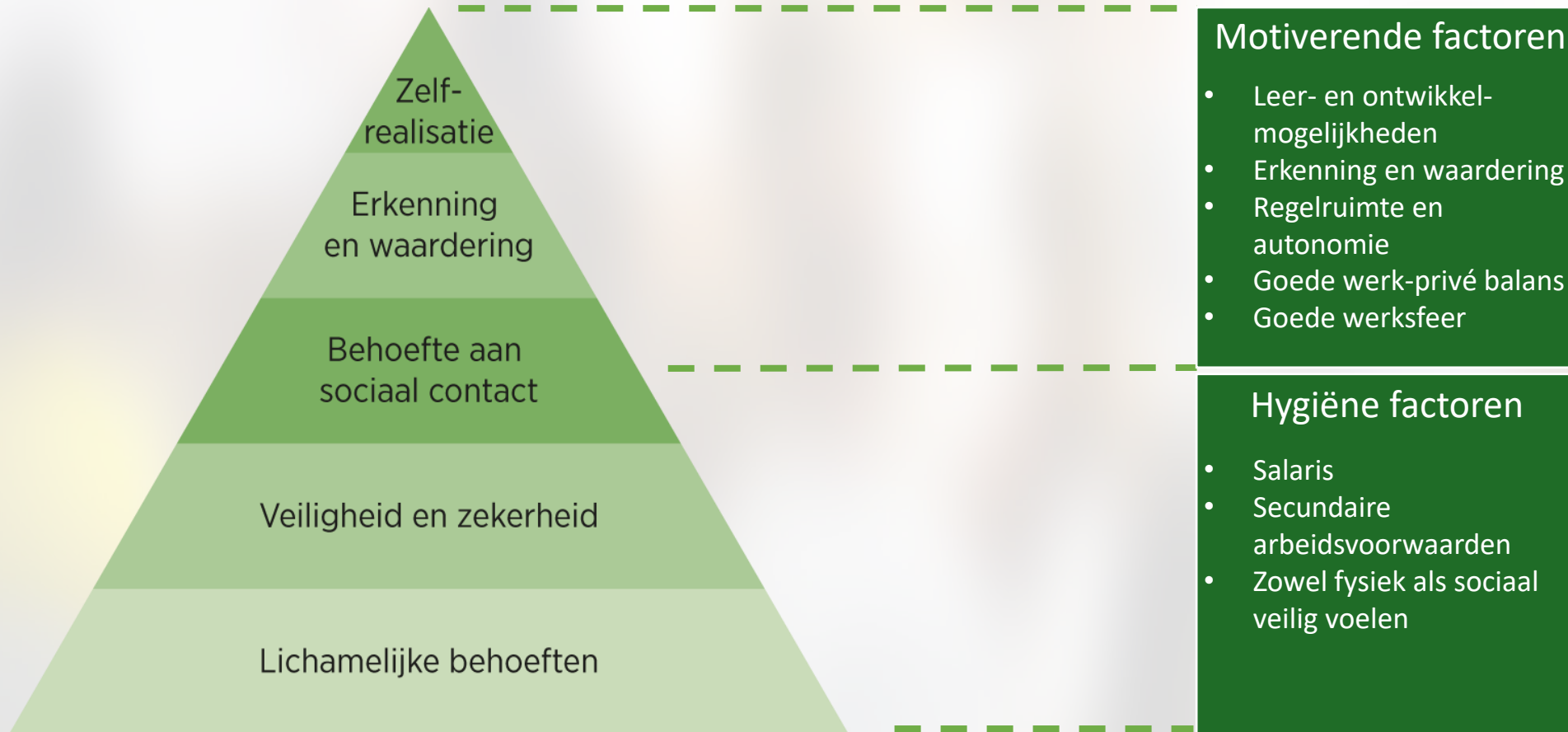


Positieve psychologie in organisaties

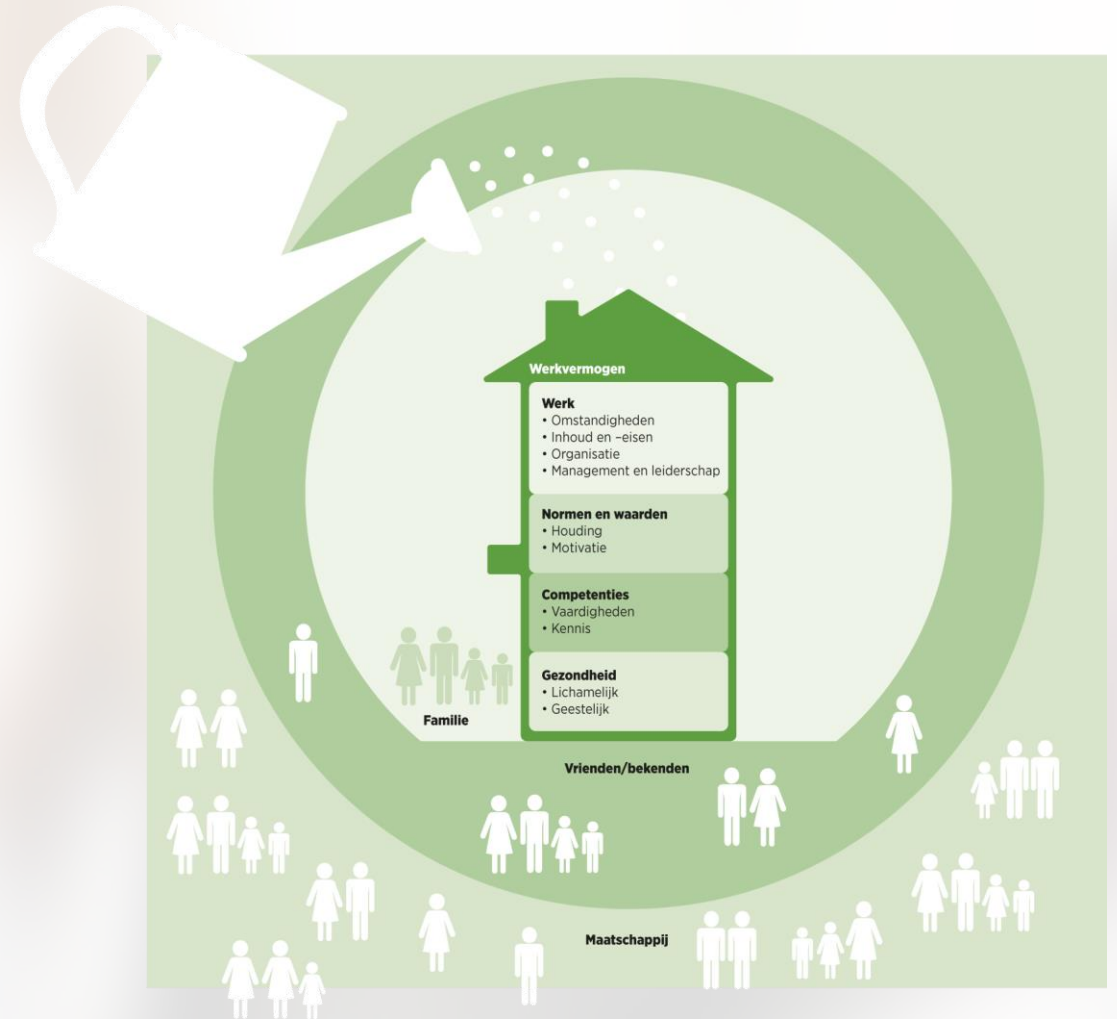
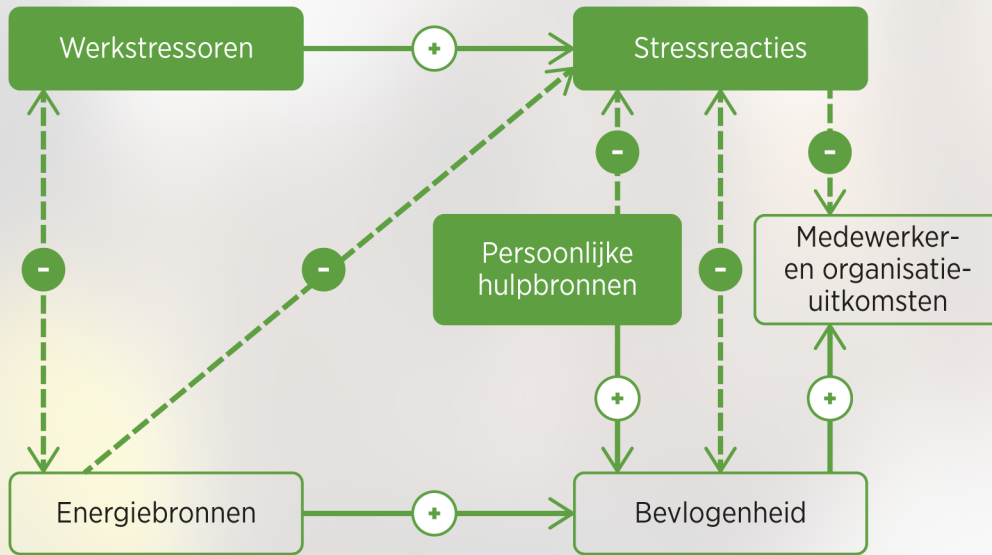


Motivatatie- en Hygiëne Theorie van Herzberg

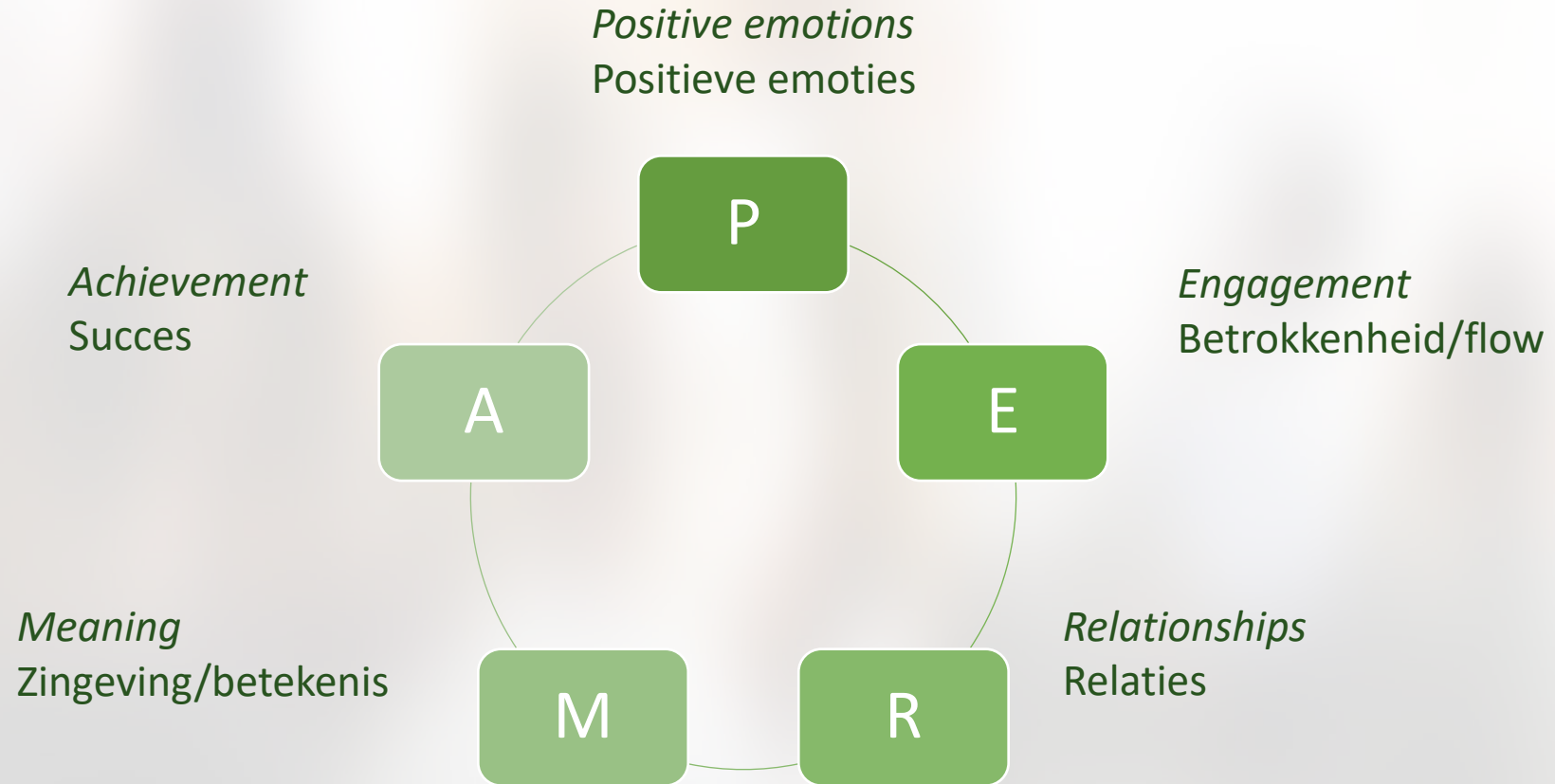
Positieve psychologie in organisaties



Positieve psychologie in organisaties



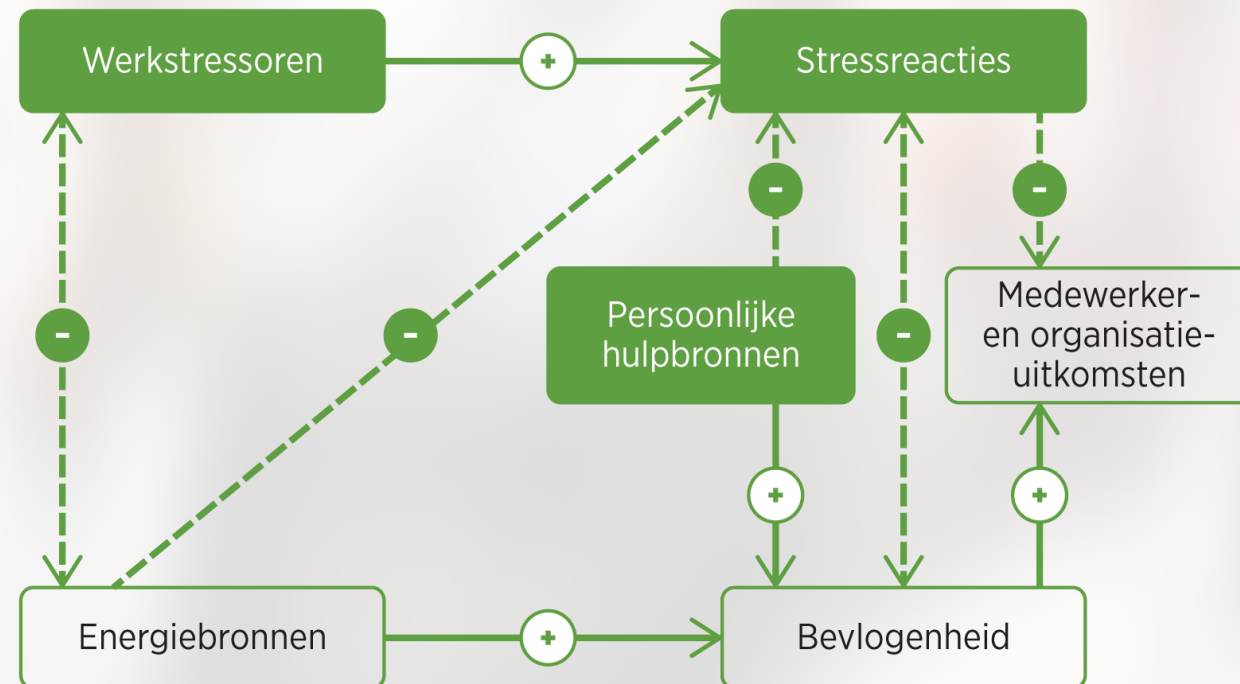
Positieve psychologie in organisaties



Eigen JDR-overzicht

Maak jouw eigen JDR overzicht. Geef hiervoor antwoord op onderstaande vragen:

- Wat zijn werkstressoren waar je in je werk mee te maken hebt?
- Welke energiebronnen zijn aanwezig binnen jouw werk?
- Over welke persoonlijke hulpbronnen beschik jij?



Eigen JDR-overzicht

- Herken jij stressreacties bij jezelf en zo ja, hoe merk je dat je teveel negatieve stress ervaart?
- Wat merk je aan jezelf als je bevlogen je werk kunt doen?
- Welke energiebronnen zijn het meest belangrijk voor jou en compenseren bepaalde werkstressoren, waardoor je hier minder last van hebt?
- Welke werkstressoren leiden hierdoor minder tot stressreacties?
- Zijn er bepaalde werkstressoren die je zelf weg kunt nemen of verminderen?
- Zijn er bepaalde energiebronnen die je zelf kunt toevoegen of vergroten?
- Welke persoonlijke hulpbronnen zou jij verder willen ontwikkelen?

Formuleer samen minimaal 2 tips om jouw aantal motivationele factoren te vergroten of er meer gebruik van te maken en/of een aantal uitputtende factoren weg te nemen of te minimaliseren.

Presentatie amplitie



Afsluiting

TALENT COLLEGE

