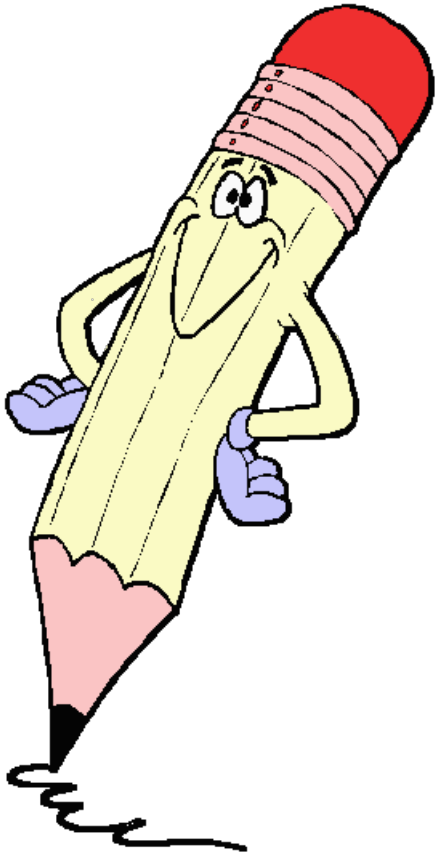
Positieve psychologie in supervisie

Marlies Jellema
MSJ.Jellema@windesheim.nl

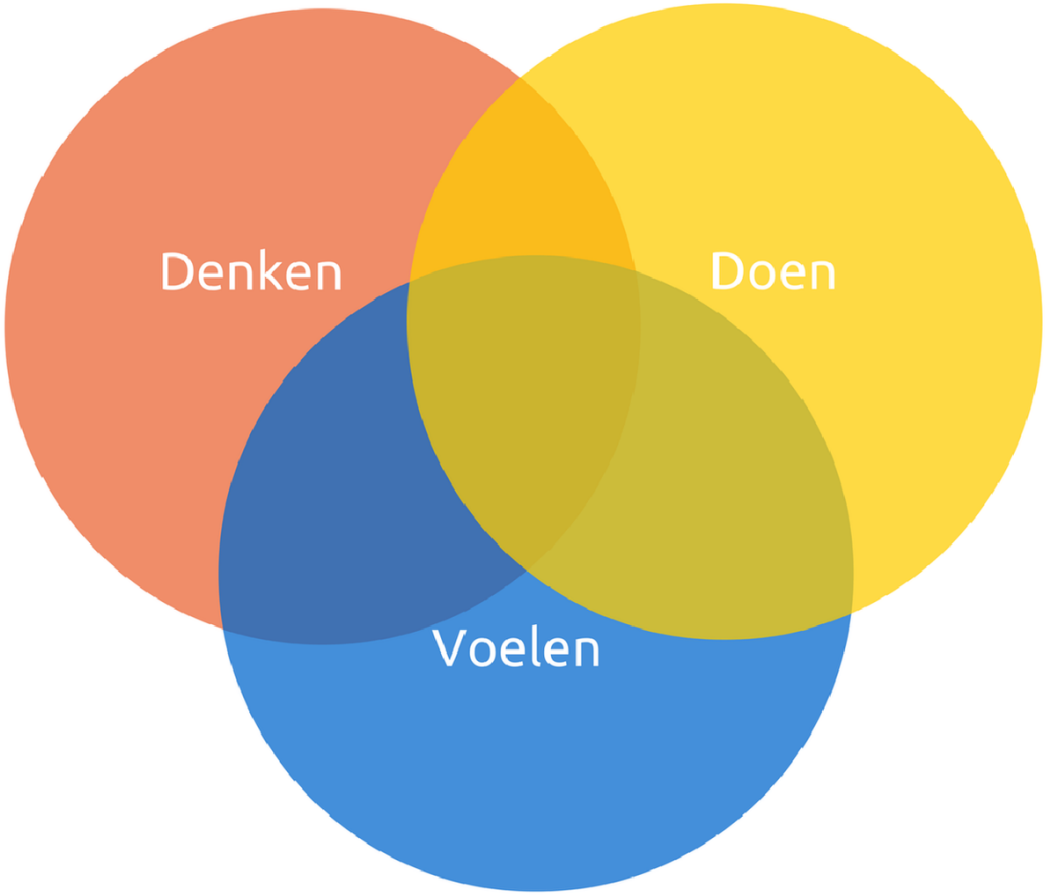
Wetenschappelijk experiment



Wat heb jij vandaag gedaan wat goed was voor jou?

- In twee of drie tal bespreken. 3 minuten per persoon.
- (En wat nog meer?)

From Wrong to strong



Positieve psychologie

- What's wrong with you? What's right with you

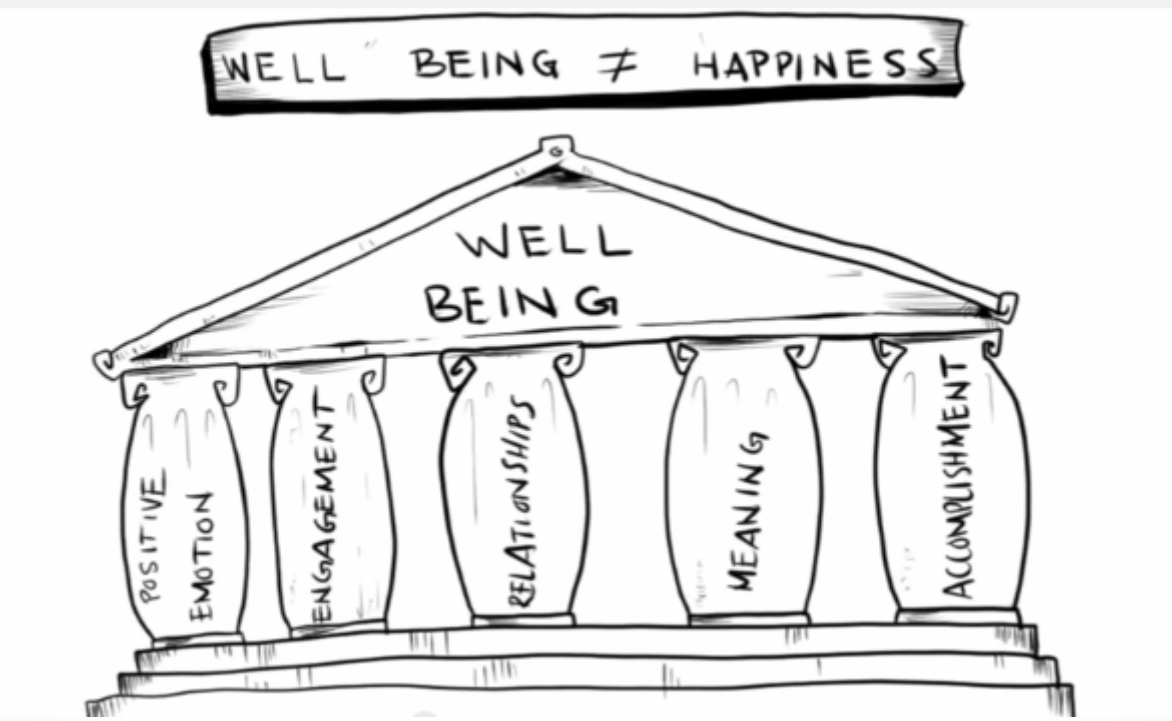
Sluit aan of spanningsveld?

- Leerdoelen
- Problematiseren (letterlijk)
- Leren is lijden?

Seligman /Csikszentmihalyi

- https://www.youtube.com/watch?v=1qJvS8v0TTI

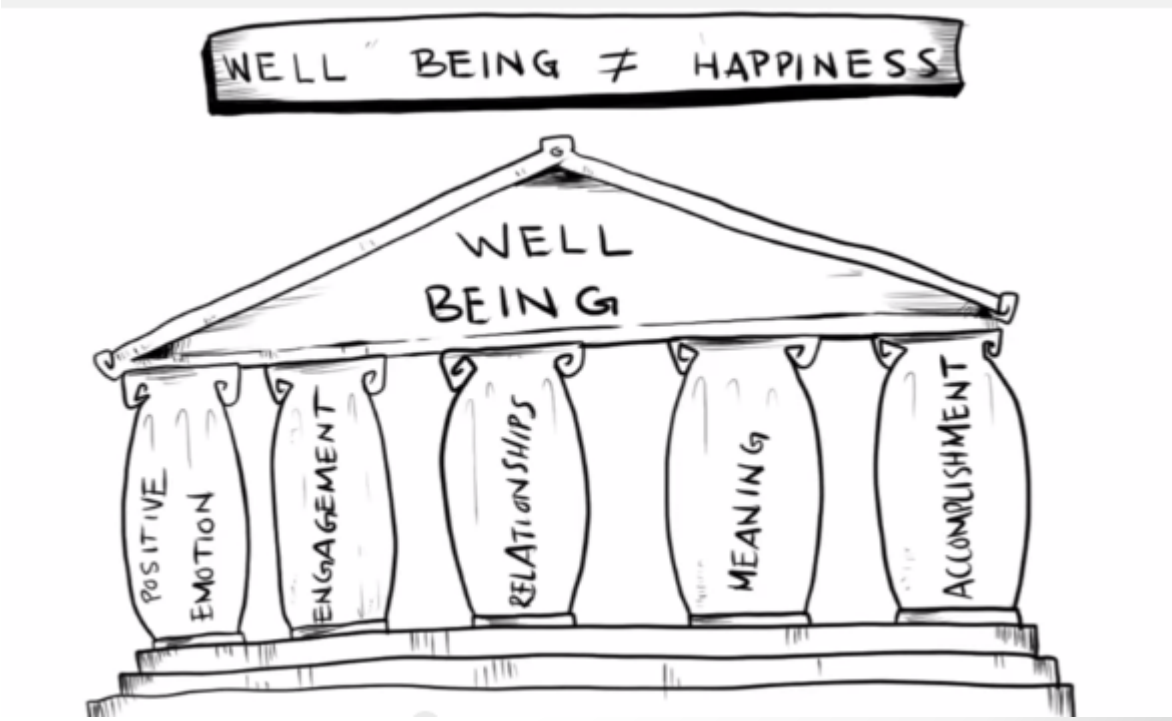
Welzijn en geluk



Vergroten van veerkracht

“Move to the other side of the scale”

- Supervisie, deskundigheidsbevordering voor werk
- Flow in werk
- Groei in werk
- Veerkracht in werk
- Professioneel zelfbewustzijn
- Professioneel zelfvertrouwen

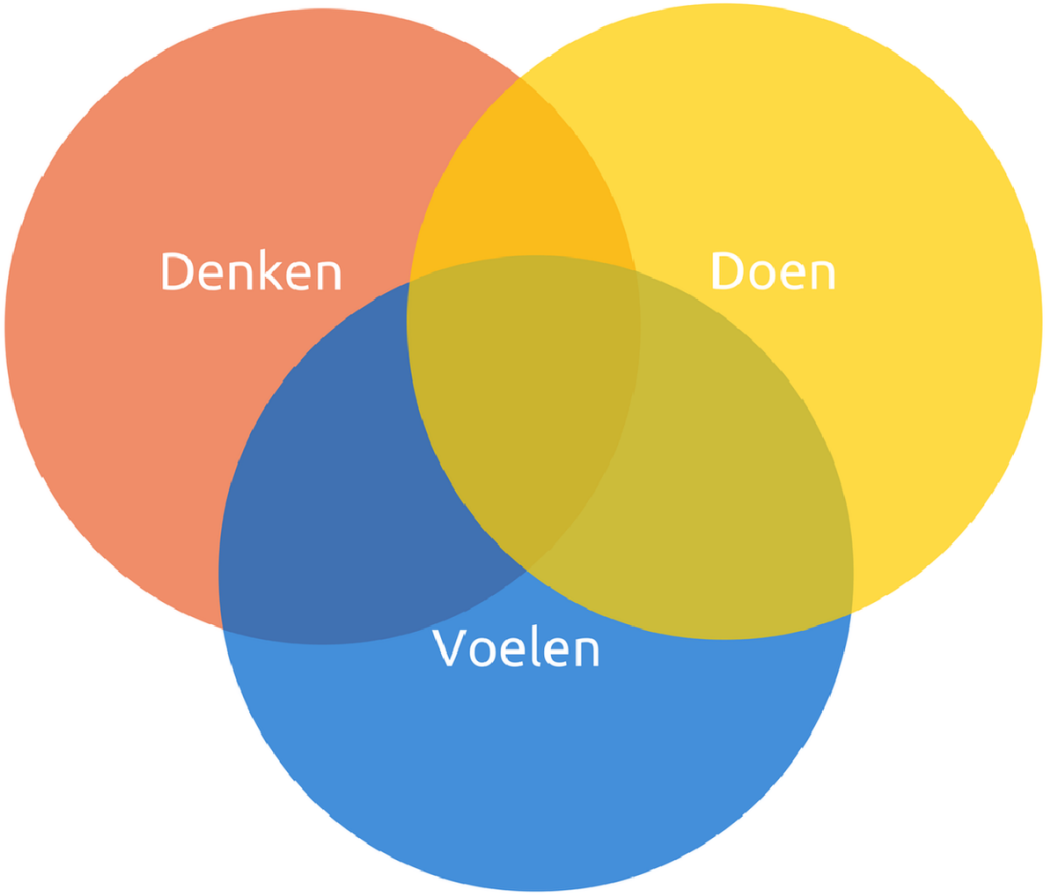


Wat was je grootste professionele succes?

-

minuten doorvragen!
- In twee tallen
- Eventuele bescheidenheid kan zo lang in de hal geplaatst worden.

Mindset



“Positief problematiseren”

- **Kies een leerdoel, probleem (van jezelf of de supervisant) licht dit toe.**
- De ander vraagt:
- *Wanneer speelt het er niet of minder?*
- *Wanneer was het geen probleem?*
- *Wanneer heb je er het minste last van?*
- *Wanneer lukt het wel?*
- *In welke situatie gaat het het best?*
- *Hoe lukt het je om het (zo lang) vol te houden?*
- *Wat maakt dat je (ondanks…) zo ver bent gekomen?*

Werken met casus

- In 3 tallen
- Neem een supervisant (of jezelf) in gedachten en richt je op diens talenten.
- De anderen richten de vragen op verkennen van diens talent, wanneer gebruik je het, wanneer werkt het goed?

Learned optimism

- Professioneel zelfvertrouwen
- He herken je de zelfverzekerde beroepskracht?

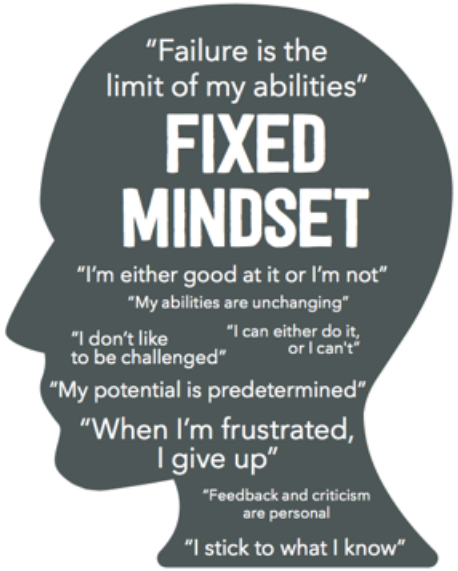
Taal

- 3 tal
- Kies een eigen leerdoel of een casus, de ander bevraagd (expliciteren, reflecteren)
- De derde turft positieve en negatieve uitspraken

Noem 30 positieve kanten over jezelf als supervisor

- De ander telt
- Nee, eerder stoppen mag niet

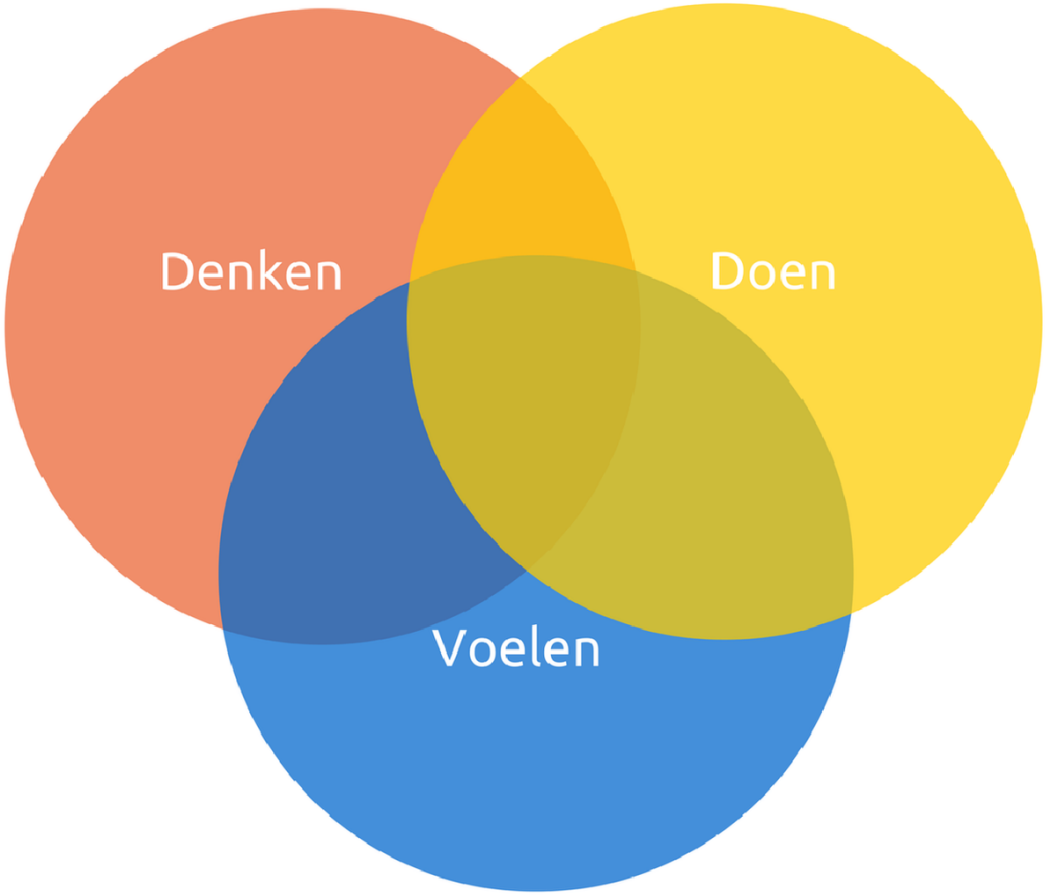
Leren: Not jet



Uitproberen

- Alleen positieve reflecties, reflecteer over de successen en wat dat zegt over jouw vaardigheden, houding, D-V-H
- Dagelijks beste momenten bespreken
- Dagelijks bijhouden: dankbaar, trots, tevreden
- Inbreng over succes momenten wat dat zegt over jouw vaardigheden, houding, D-V-H
- Afsluiting, wanneer was je op je best deze supervisie

Talent en vertrouwen in het werk.



Vertrouwen in je kunnen en je mogelijkheid om te leren

- Geeft veerkracht
- Verantwoordelijkheidsgevoel (ik kan dit)
- Ondernemend
- Ruimte voor creativiteit
- Open voor feedback
- Durf
- Innovatief
- Initiatief

Positieve psychologie & supervisie: zelfbewustzijn en zelfvertrouwen

Zin in meer? Positieve psychologie in onderwijs, zorg en welzijn.

- **19 mei en 16 juni, Windesheim, Zwolle**