

# Veerkracht ontwikkelen en kiezen vanuit je waarden

Decanensymposium 2023

Hadassa Kruihof

Michiel Oudega

Lergang Loopbaancoaching HVA

# Voorstellen vervolg...





# Programma

- Jouw veerkracht en waarden
- Achtergrond ACT
- Een Casus
- ACT Tool: de bus



# Die ene leerling stuurt jou jaren later een kaartje



1. Wat hoop je dat er op het kaartje staat?
2. Overleg met buur
3. Ontdek waarden in elkaars verhalen

Authenticiteit	Gulheid	Oorspronkelijkheid	Tolerantie
Beleefdheid	Hartstocht	Oprechtheid	Traditie
Bescheidenheid	Humor	Openheid	Trouw
Betrokkenheid	Innerlijke rust	Orde	Uitdaging
Creativiteit	Integriteit	Persoonlijke groei	Uitmuntendheid
Dapperheid	Inzicht	Plezier	Vaderlandsliefde
Discipline	Kennis	Positiviteit	Verantwoordelijkheid
Echtheid	Leiderschap	Prestatie	Verscheidenheid
Ecologisch leven	Leren	Rechtvaardigheid	Volmaaktheid
Eerlijkheid	Liefde	Religie	Vriendelijkheid
Eenvoud	Loyaliteit	Respect	Vriendschap
Erkenning	Macht	Samen	Vrijheid
Expressie	Mededogen	Samenleving	Waarheid
Familie	Naasteliefde	Schoonheid	Werken
Fantasie	Natuur	Sensatie	Wijsheid
Geld	Nederigheid	Speelsheid	Winnen
Genot	Netheid	Spiritualiteit	Zachtmoedigheid
Gerechtigheid	Nieuwheid	Spontaniteit	Zekerheid
Gevoeligheid	Onafhankelijkheid	Stabiliteit	Zorgvuldigheid
Groei	Ondernemendheid	Status	Zorgzaamheid

# Achtergrond ACT

ACT is een verzameling interventies uit de positieve psychologie.

ACT gaat om veerkracht ontwikkeling: “van je toets niet halen en direct het bijltje er bij neergooien, tot aan de grote tegenslagen in het leven”

Belemmerende gedachten en emoties kunnen niet worden weggenomen, je kan leren om ermee om te gaan en om tegelijkertijd te doen wat je belangrijk vindt (waarden, zingeving)



# Waarom ACT inzetten bij studiekeuze ?

ACT vergroot bereidheid om spannende situaties aan te gaan: vergroten exploratie

ACT Biedt een methode om leerlingen en studenten zich te laten committeren aan intrinsieke waarden

Loopbaanidentiteit: de mate waarin iemand **experimenteert** op loopbaangebied, zelfonderzoek doet en zich vanuit waarden **verbindt** aan loopbaankeuzes (Germeijs, 2012)

Problematische loopbaanidentiteitsontwikkeling houdt verband met faalangstklachten en verminderde veerkracht en flexibiliteit (Kunnen, 2014)

Flexibiliteit steeds belangrijker in dynamische steeds veranderende arbeidsmarkt.

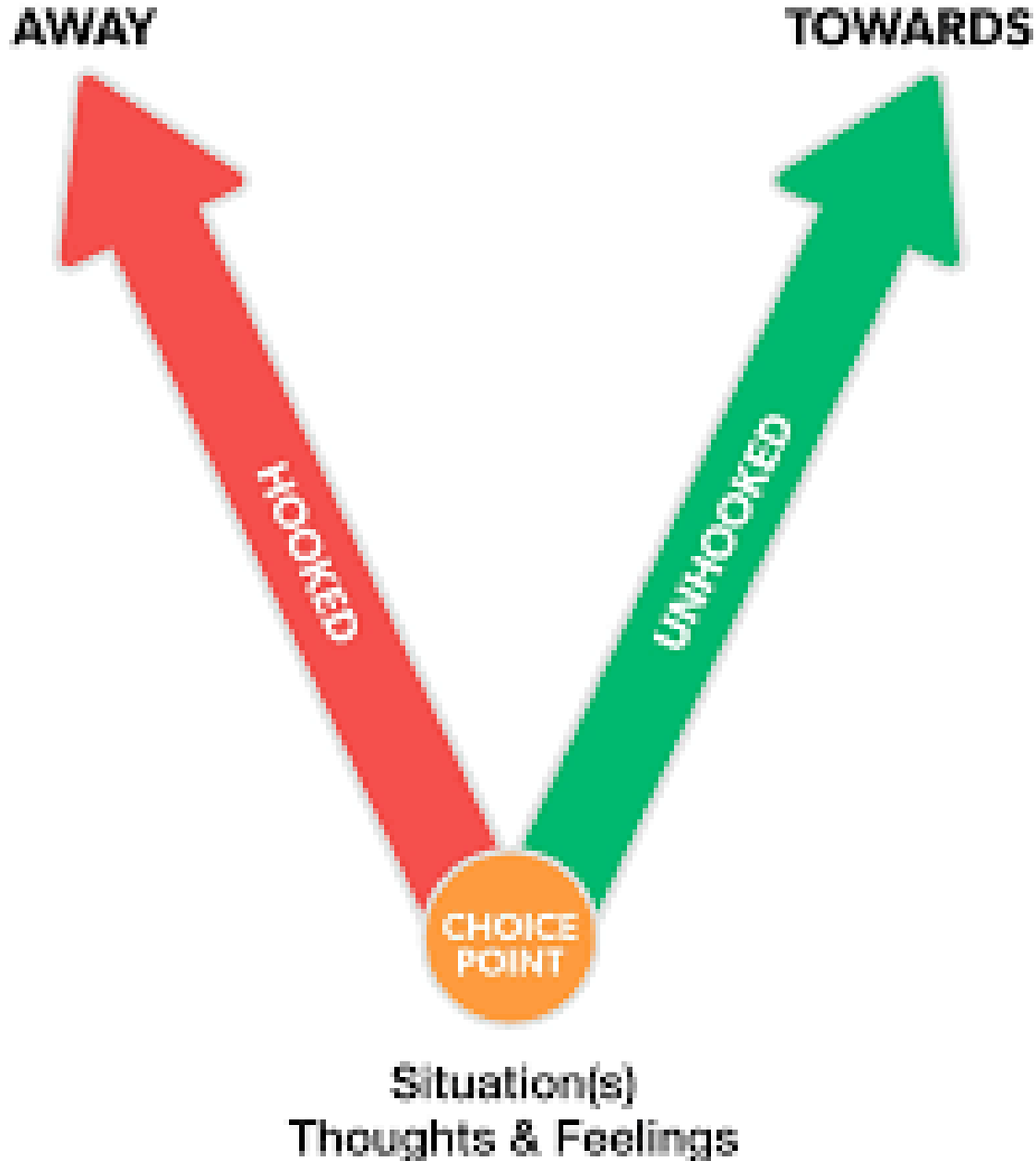


# Waarom ACT inzetten bij studiekeuze? (2)

Huidige studiekeuzetrajecten veelal gebaseerd op door Kuijpers (2012) ontwikkelde benadering: opdoen van zelfkennis door capaciteiten en motievenreflectie

Nadelen loopbaanreflectie:

1. Identificatie met talige algemene zelfbeschrijvingen waardoor fixed mindset, faalangst en kwetsbaarheid juist vergroot kunnen worden (Oudega, Kruithof, Prins en Luken, 2018)
2. Risico op piekeren (Lengelle, Luken & Meijers, 2016)
3. Bewuste talige denken speelt een belemmerende rol bij goede keuzes (Tiemeijer, 2011)



**Doen wat belangrijk is**

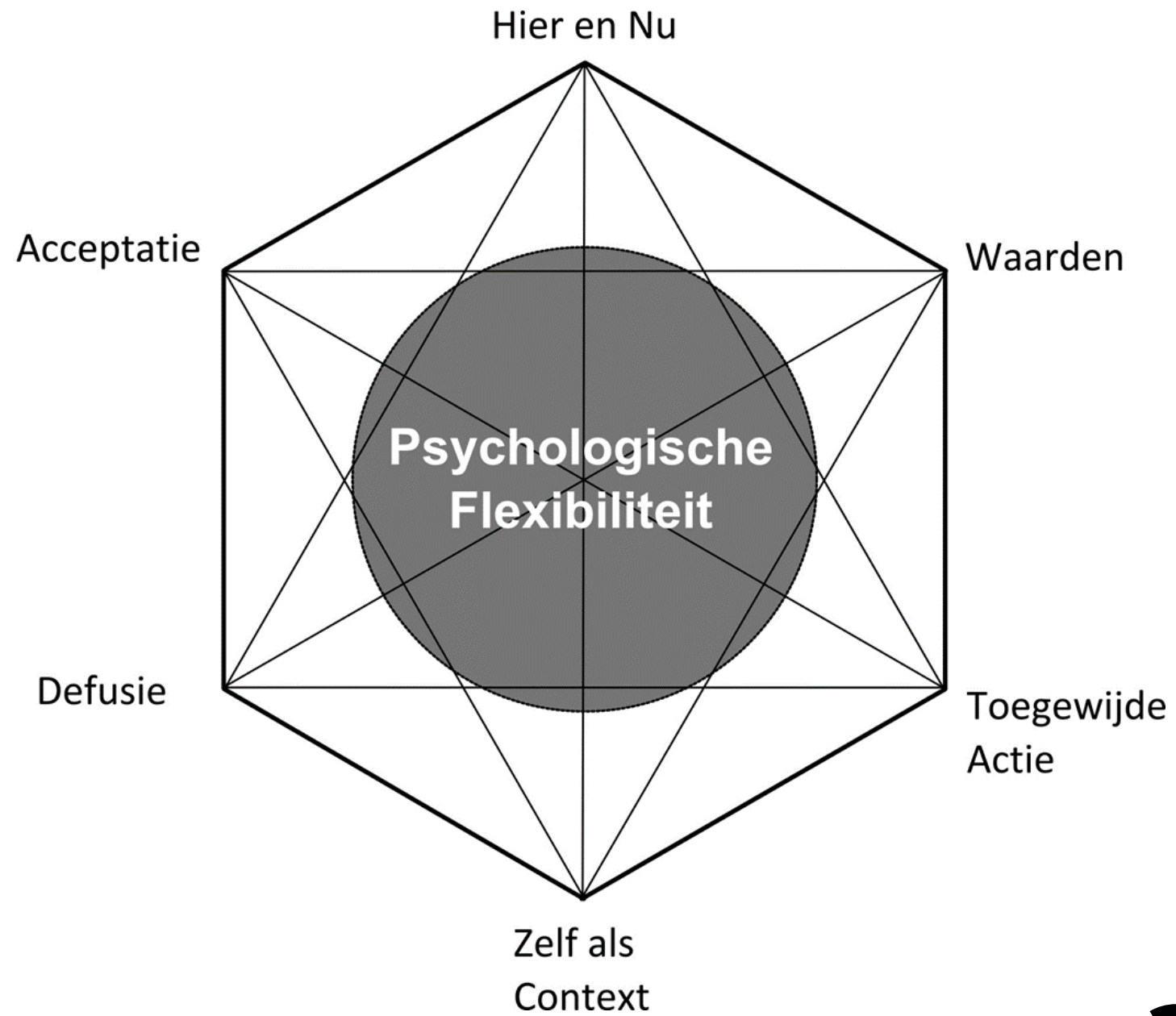
Verbinden met waarden en van daaruit doelen stellen en handelen

**Open up**

Loskomen van gedachten mild en van afstandje naar jezelf kunnen kijken en acceptatie skills

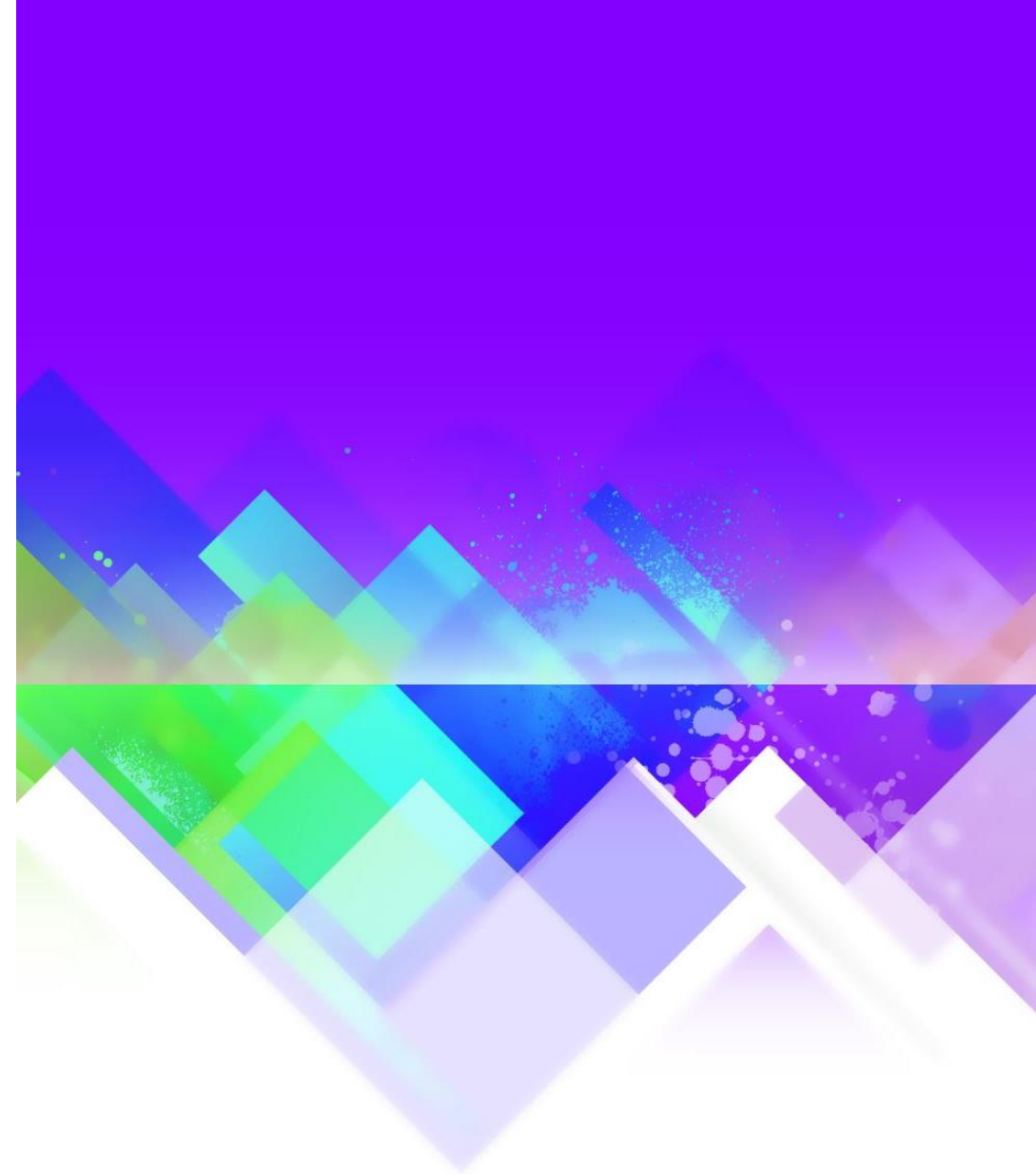
**Hier en nu ervaren**

Accepteren van de situatie. Stilstaan, gronden. Bereid zijn te voelen wat er speelt qua gedachten en emoties.



# Casus: Floris

Floris zit in 5 havo, hij moet volgend jaar aan een studie beginnen van zijn ouders. In gesprekken met jou zet hij zich sociaal wenselijk neer. Hij praat wat met je mee, maar na het gesprek gaat hij niet aan de slag met opdrachten om tot een studiekeuze te komen. Hij is druk met andere dingen en lijkt dat prima op orde te hebben.



# Casus: Floris

## Onze neigingen

- Duwen/ pushen
- Prefrontale cortex overnemen: moederen, veel afspreken / helpen bij plannen.

## Consequenties

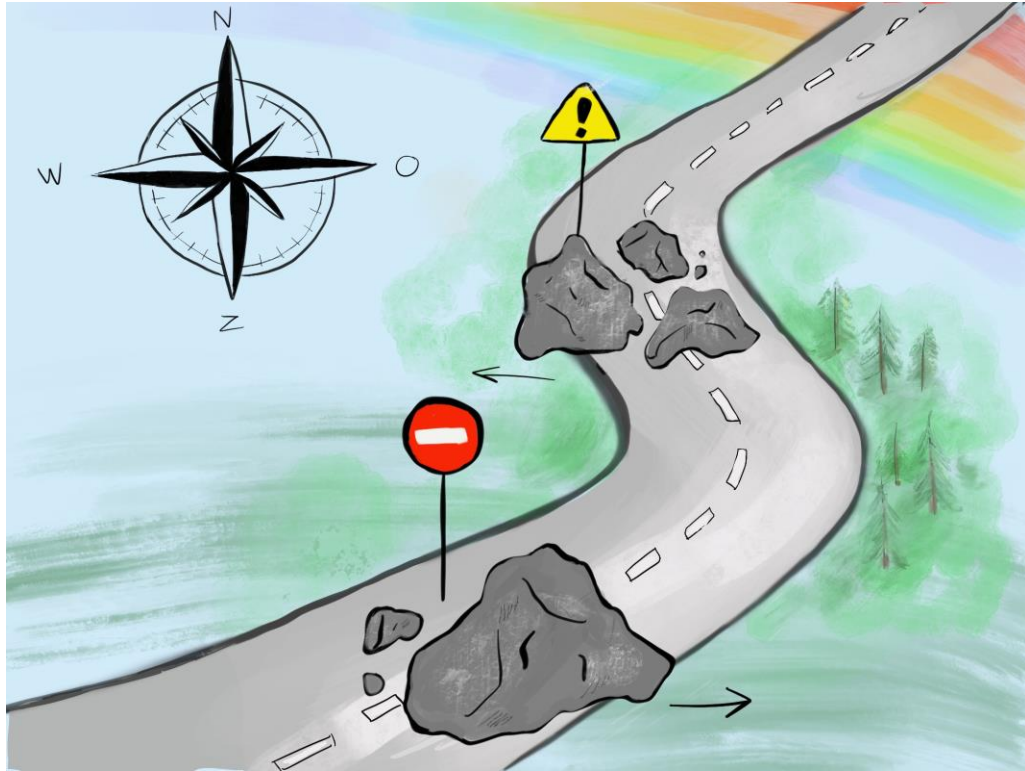
- Teleurgesteld zijn als het niet lukt om met studiekeuze bezig te zijn
- Leerling leert niet zelf met keuzeproces bezig te zijn

# Floris vanuit ACT perspectief

- Het gesprek voeren over waarden
- Bespreken in hoeverre het lukt om naar die waarden te leven
- Prioriteiten scherp krijgen
- Helder krijgen wat belemmerende gedachten / stemmen zijn



# ACT Tool: de bus Met je waarden op weg..



# ACT TOOL: DE BUS

- Heb jij ook een Floris in begeleiding (gehad)?
- Wat zijn belangrijke waarden van jouw Floris?
- Welke belemmerende gedachten komen er op als jouw Floris meer vanuit zijn waarden gaat kiezen?





Bedenk 1 concrete actie  
voor volgende week

Welke stemmen ga je horen op  
de achterbank van jouw bus?

**Vanuit  
welke  
waarden  
ga jij meer  
sturen?**

**Dank en  
tot ziens!**



Hadassa Kruithof  
h.e.kruithof@hva.nl



Michiel Oudega  
m.oudega@hva.nl