

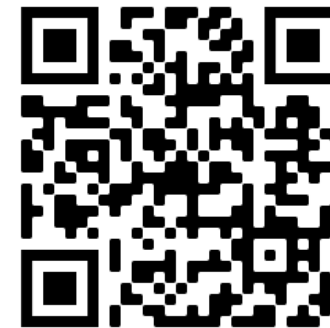
POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Ken, gebruik en versterk je sterke kanten



Ilse Stevens

Ontwerper en animator van
leermomenten

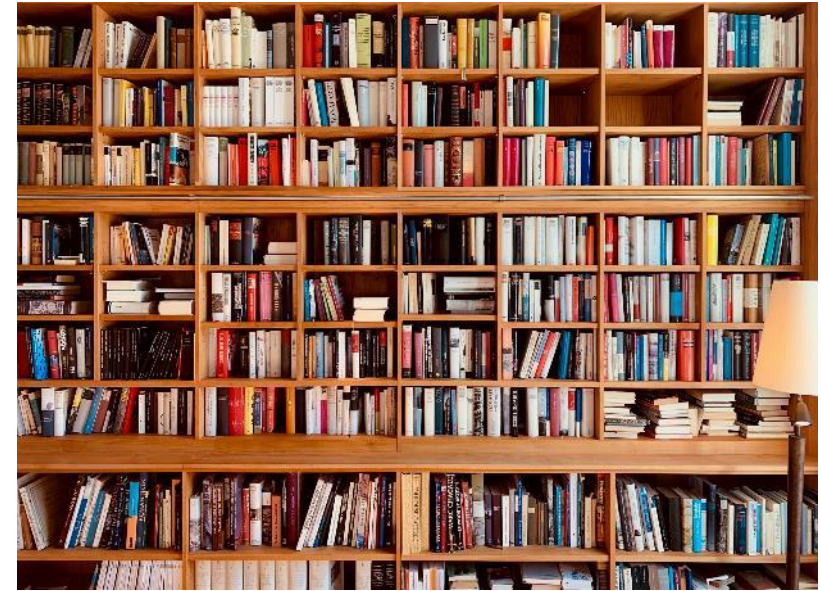


Robert Duthy

Positieve trainer



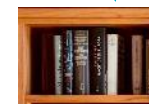
www.evoluo.be



Psychologie



Positieve psychologie



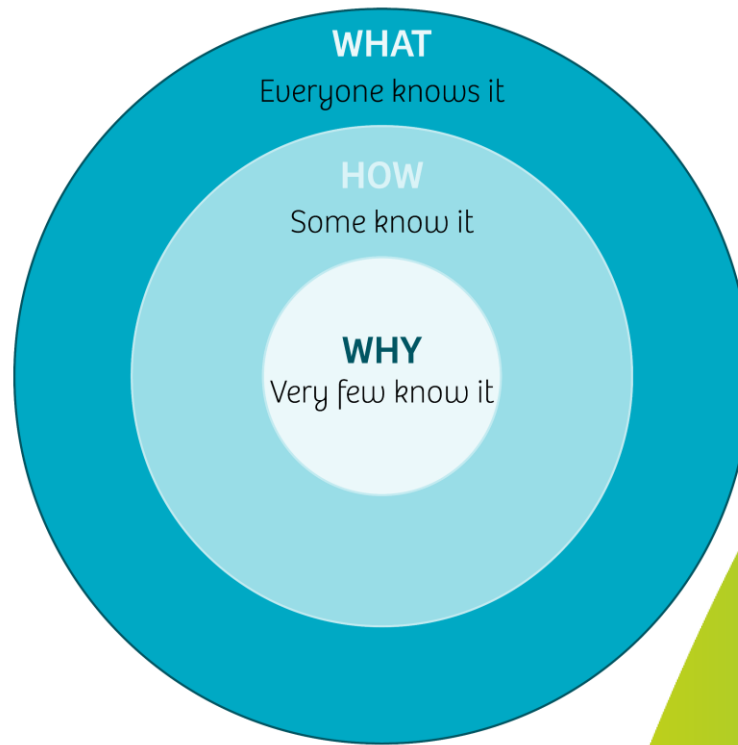
Sterke kanten

WAAROM STERKE KANTEN ?

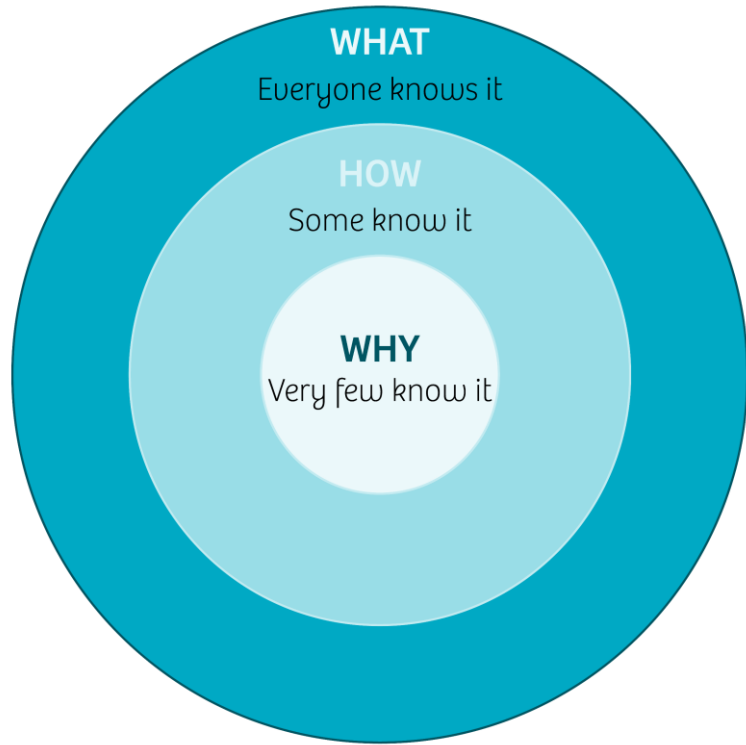
Alleen al het **identificeren** van Sterke Kanten kan het niveau van welbevinden significant verbeteren. (Seligman et al., 2005)

Werken met Sterke kanten verbetert :

- 🌱 Inzicht
- 🌱 Levensperspectief
- 🌱 Optimisme
- 🌱 (zelf)Vertrouwen
- 🌱 Energie – Levenslust
- 🌱 Veerkracht en positieve emoties op het werk
- 🌱 Én voorkomt fysieke en mentale problemen



HOE GEBRUIK JE STERKE KANTEN ?

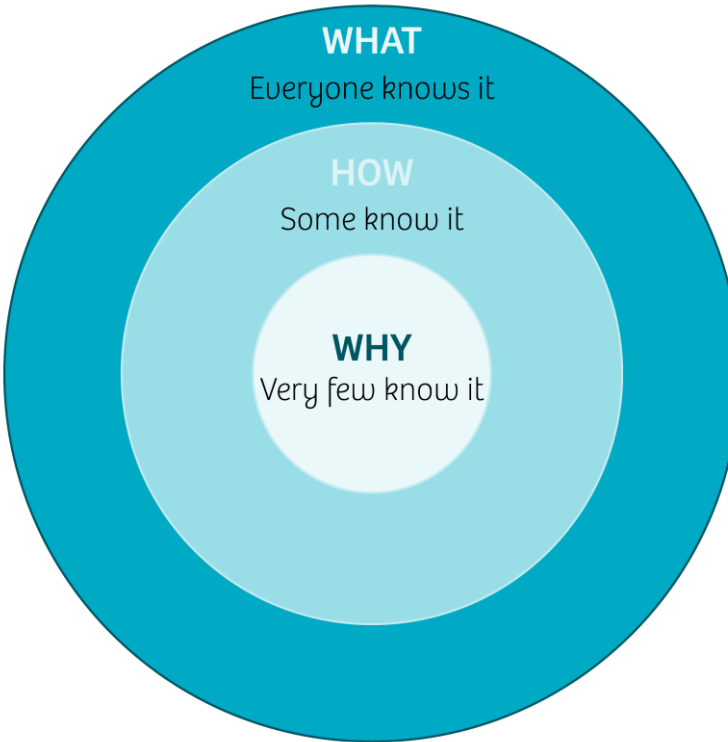


Stap 1:

- 🌱 Kies een kaart / Sterke Kant
- 🌱 Zoek een voorbeeld voor deze Sterke Kant bij jezelf
 - Hoe voel je, denk je, toon je, gebruik je, pas je deze Sterke Kant toe in je dagelijkse leven?
 - Voor jezelf en naar anderen toe?



HOE GEBRUIK JE STERKE KANTEN ?



WHAT
Everyone knows it

HOW
Some know it

WHY
Very few know it

Stap 1:

- Kies een kaart / Sterke Kant
- Zoek een voorbeeld voor deze Sterke Kant bij jezelf
 - Hoe voel je, denk je, toon je, gebruik je, pas je deze Sterke Kant toe in je dagelijkse leven?
 - Voor jezelf en naar anderen toe?

Stap 2 :

Voor één uitdaging op de werkvloer:

- Bepaal hoe jouw Sterke Kant je kan helpen om moeilijkheden te overwinnen, zwaktes kan tegengaan, een uitdaging helpt aan te gaan,...



gierigheid
acht
Re
Humor
detail
Uitgegeven
Vital



evoluo
positive people



HOE GEBRUIK JE STERKE KANTEN ?



WHAT
Everyone knows it

HOW
Some know it

WHY
Very few know it

Stap 1:

- Kies een kaart / Sterke Kant
- Zoek een voorbeeld voor deze Sterke Kant bij jezelf
 - Hoe voel je, denk je, toon je, gebruik je, pas je deze Sterke Kant toe in je dagelijkse leven?
 - Voor jezelf en naar anderen toe?

Stap 2 :

Voor één uitdaging op de werkvloer:

- Bepaal hoe jouw Sterke Kant je kan helpen om moeilijkheden te overwinnen, zwaktes kan tegengaan, een uitdaging helpt aan te gaan,...



gierigheid

acht

Re

Humor

detail

Ueggeve

Vitel



evoluo
positive people

- # HOE GEBRUIK JE STERKE KANTEN ?
- 

WHAT
Everyone knows it

HOW
Some know it

WHY
Very few know it
- Stap 1:

 - Kies een kaart / Sterke Kant
 - Zoek een voorbeeld voor deze Sterke Kant bij jezelf
 - Hoe voel je, denk je, toon je, gebruik je, pas je deze Sterke Kant toe in je dagelijkse leven?
 - Voor jezelf en naar anderen toe?
- Stap 2 :

Voor één uitdaging op de werkvloer:

 - Bepaal hoe jouw Sterke Kant je kan helpen om moeilijkheden te overwinnen, zwaktes kan tegengaan, een uitdaging helpt aan te gaan,...
- 

gierigheid

acht

Re

Humor

detail

Ueggeve

Vitel
- 

evoluo
positive people

HOE GEBRUIK JE STERKE KANTEN ?



WHAT
Everyone knows it

HOW
Some know it

WHY
Very few know it

Stap 1:

- Kies een kaart / Sterke Kant
- Zoek een voorbeeld voor deze Sterke Kant bij jezelf
 - Hoe voel je, denk je, toon je, gebruik je, pas je deze Sterke Kant toe in je dagelijkse leven?
 - Voor jezelf en naar anderen toe?

Stap 2 :

Voor één uitdaging op de werkvloer:

- Bepaal hoe jouw Sterke Kant je kan helpen om moeilijkheden te overwinnen, zwaktes kan tegengaan, een uitdaging helpt aan te gaan,...



gierigheid

acht

Re

Humor

detail

Ueggeve

Vitel



evoluo
positive people

HOE GEBRUIK JE STERKE KANTEN ?



WHAT
Everyone knows it

HOW
Some know it

WHY
Very few know it

Stap 1:

- Kies een kaart / Sterke Kant
- Zoek een voorbeeld voor deze Sterke Kant bij jezelf
 - Hoe voel je, denk je, toon je, gebruik je, pas je deze Sterke Kant toe in je dagelijkse leven?
 - Voor jezelf en naar anderen toe?

Stap 2 :

Voor één uitdaging op de werkvloer:

- Bepaal hoe jouw Sterke Kant je kan helpen om moeilijkheden te overwinnen, zwaktes kan tegengaan, een uitdaging helpt aan te gaan,...



gierigheid

acht

Re

Humor

detail

Ueggeve

nor

Vitel



evoluo
positive people

- # HOE GEBRUIK JE STERKE KANTEN ?
- 

WHAT
Everyone knows it

HOW
Some know it

WHY
Very few know it
- Stap 1:

 - Kies een kaart / Sterke Kant
 - Zoek een voorbeeld voor deze Sterke Kant bij jezelf
 - Hoe voel je, denk je, toon je, gebruik je, pas je deze Sterke Kant toe in je dagelijkse leven?
 - Voor jezelf en naar anderen toe?
- Stap 2 :

Voor één uitdaging op de werkvloer:

 - Bepaal hoe jouw Sterke Kant je kan helpen om moeilijkheden te overwinnen, zwaktes kan tegengaan, een uitdaging helpt aan te gaan,...
- 

gierigheid

acht

Re

Humor

detail

Ueggeve

nor

Vitel
- 

evoluo
positive people

WAT ZIJN STERKE KANTEN ?

Prestatie

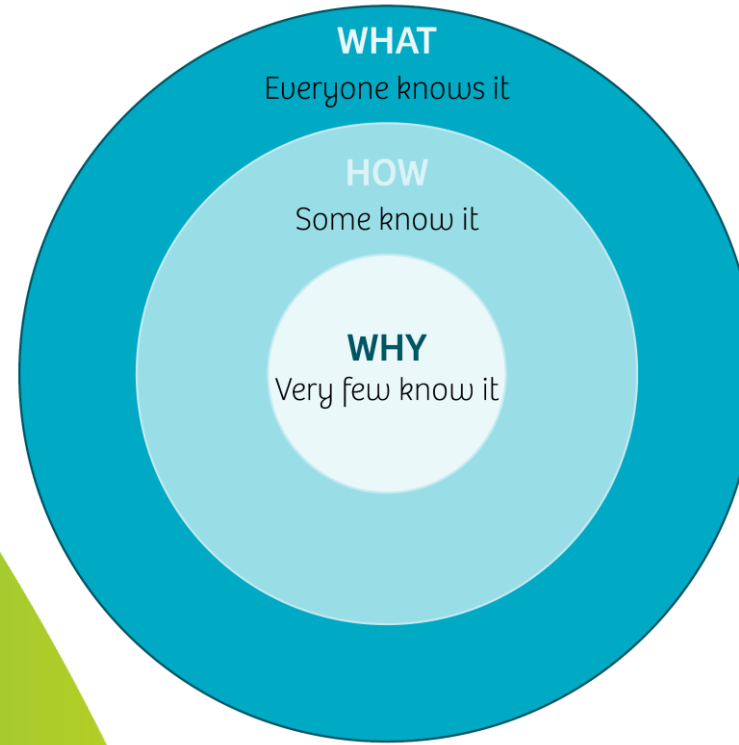
“Ik doe het en ik doe het goed.”

Energie

Wat je voelt wanneer je wat je doet, goed doet.

Authentiek & Uniek

“Het gaat vanzelf. Dat ben ik ten voeten uit.”





Psychologie



Positieve psychologie



Sterke kanten



HERO



PERMA-V



Tijd



Geluk



Motivatie



SPARK



...

