

Psychologie van verandering - Mentale Weerbaarheid module A

Deze training geeft versneld inzicht rondom weerstand bij veranderingen en geeft antwoord op de volgende vragen:

- ✓ **Hoe kunnen wij als sponsors en stakeholders van het verandertraject – het Programma Klantsturing – onze collega's hierbij helpen en zo de transitie vergemakkelijken?**
- ✓ **Hoe sta ik hier ten opzichte van mezelf in, hoe kan ik hier meer balans in creëren en prettiger voor mezelf mee omgaan?**

Mentale Weerbaarheid, wat is dat?

Mentale Weerbaarheid speelt een belangrijke rol in situaties die als uitdagend ervaren worden. Het geeft inzicht in waarom mensen met eenzelfde talent en verkerend onder dezelfde omstandigheden elk anders reageren op stressvolle situaties. Mentale weerbaarheid gaat dan ook om persoonlijke veerkracht en het intrinsieke verlangen naar succes dergelijke situaties. Waar voor de ene persoon druk of spanning een drijfveer is, wordt de ander hieronder beperkt in zijn functioneren; deze ervaart dit juist als stress. Zijn presentaties zijn hiermee afhankelijk van de wijze waarop hij met deze omstandigheden omgaat. Daarmee beïnvloedt zijn mentale weerbaarheid de prestaties.

Mentale Weerbaarheid, de oorsprong

Het principe van mentale weerbaarheid vindt zijn oorsprong in een tweetal onderzoeksvelden te weten:

- het werkveld
- de sportwereld

Psychologen ontdekten een relatie tussen veerkracht, weerstand en werkomstandigheden. Zij stelden meetbare verschillen vast in de eigenschappen van mensen om met druk om te gaan. Dit ondanks het feit dat men in vergelijkbare omstandigheden verkeerde qua fysieke gesteldheid, verantwoordelijkheden, opleiding en economische status.

Mentale weerbaarheid en stress

Vaak gaat men er vanuit dat stress veroorzaakt wordt door werkgerelateerde problemen. Hierbij worden factoren zoals de aard van het werk, de arbeidsvoorwaarden en/of de hoeveelheid werk dan als belangrijkste stress veroorzakers gezien.

Terwijl juist individuele eigenschappen hierbij van essentieel belang zijn, zoals:

- de mate van belasting van de persoon
- zijn/ haar ervaring in/met
- de mate waarin iemand het vermogen heeft situaties te beïnvloeden
- in hoeverre iemand controle heeft over zijn/ haar emoties
- hoe iemand zichzelf ziet

Mentale Weerbaarheid, en verandering

Veranderende situaties leiden over het algemeen tot stress bij mensen en worden hierdoor veelal als uitdagend ervaren. Hoe hoger de mentale weerbaarheid van iemand, hoe makkelijker deze met de verandering omgaat. Hierbij zijn individuele eigenschappen dus belangrijk; maar denk ook aan de manier waarop hij/zij de verandering ervaart en de impact ervan op zichzelf percipieert. Helaas mislukt 70% van veranderingstrajecten omdat het menselijke aspect onvoldoende wordt erkend.

De volgende zaken hebben hier onder meer mee te maken:

- te weinig eigen vertrouwen in het aankunnen van de verandering
- veranderingsmoeheid
- niet veilig genoeg voelen bij de omgeving
- de eigen emoties en het gevoel van controle hierover
- niet durven kwetsbaar opstellen van leidinggevenden, projectteam en/of anderen

Als je als 'veranderteam' in staat bent deze menselijke kant in goede banen te leiden, zal dit de uiteindelijke impact van het traject ten goede komen. Hierbij verdient mentale weerbaarheid dan ook aandacht gezien het effect ervan op uiteindelijke toepassing en prestaties.

Mentale Weerbaarheid, bewezen effecten

Dat dit het geval is, is in diverse onderzoeken duidelijk aangetoond. Zo blijkt onder andere dat:

- Daar waar een persoon met een hoge mate van mentale weerbaarheid - al dan niet bewust - negatieve feedback ontvangt, dit niet tot nauwelijks zijn presentaties beïnvloedt. Terwijl wanneer iemand die minder mentaal weerbaar is, met negatieve feedback geconfronteerd wordt, deze beduidend slechter presteert.
- Personen met hoge mentale weerbaarheid zijn significant beter in staat om te gaan met hoge en continue druk in vergelijking met diegenen met een lagere mentale weerbaarheid.
- Iemand die gedurende een langere periode werk verricht waarbij opperste concentratie vereist is, bezit over het algemeen een hoge mate van mentale weerbaarheid. Bovendien maakt deze persoon significant minder fouten.

De training, het programma

Ter voorbereiding op de Training Mentale Weerbaarheid vullen de deelnemers via internet de vragenlijst van het assessment in. Deze resultaten worden op individueel niveau aangeleverd in een rapportage. Dit dient als materiaal tijdens de training.

Door de aard van de training kunnen maximaal 12 deelnemers per groep deelnemen. De inhoud van de training ziet er als volgt uit:

Ochtend:

- Introductie - Mentale Weerbaarheid in relatie tot arbeid en verandering
- Theoretische achtergronden van Mentale Weerbaarheid en psychologie van veranderen
- Individuele testbespreking Mentale Weerbaarheid

Lunchpauze

Middag:

- Inzicht in de factoren die spelen bij verandering en weerbaarheid
- Praktijkgerichte oefeningen
reflectie en suggesties delen

Afsluiting

Na afloop van de workshop, heeft de deelnemer inzicht in

- het begrip Mentale Weerbaarheid in relatie tot werk en verandering
- de factoren die spelen bij verandering en weerbaarheid
- zijn eigen testresultaten en aandachtspunten
- waar op te letten bij het begeleiden van collega's bij de verandering

De training psychologie van verandering wordt gegeven door

Rob van der Ven van Shelton Human Solutions B.V. Rob is mede-initiatiefnemer van Diamantgilde.

Rob adviseert organisaties over Talentontwikkeling en Mentaal Gezond aan het werk - Mentale Weerbaarheid en fitheid. Centraal bij alle activiteiten van Shelton Human Solutions staat het faciliteren van het proces waarbij het individu en de organisatie meer in zijn/ haar kracht komt te staan.