

INGRID TIGGELAAR

Positieve psychologie voor je werk



Vraag jij je dit ook wel eens af?

"Waarom gaat de een fluitend naar z'n werk en sleept de ander zich door de werkdag?"

"Hoe zorg ik dat mijn werk en ik echt bij elkaar blijven passen?"

"Hoe houd je je staande als de werkdruk soms gewoon te groot wordt?"

Over dit soort vragen gaan mijn trainingen.

Ik help professionals die op zoek zijn naar meer werkgeluk.

Voor zichzelf of voor hun team.

In het onderwijs, de zorg en andere vakgebieden.

Daarbij gebruik ik inzichten uit de positieve psychologie. Gedegen onderzoek én praktische tips die je meteen kunt toepassen.

Het doel? Meer grip op je werkgeluk.

1) Een gelukswinkel met drie verdiepingen

Lezing of korte workshop

Goed nieuws: onderzoek laat zien dat je kunt werken aan je geluk.

Alleen: er zijn zoveel inzichten en tips...

Hoe weet je nu wat je nodig hebt en wat werkt?

In een lezing of korte workshop presenteer ik 'de gelukswinkel'. Een helder model dat je helpt om je eigen behoeften te bepalen én een keuze te maken uit het grote aanbod.

De gelukswinkel heeft drie verdiepingen: plezierig, goed en zinvol werk, met allerlei inzichten en interventies die je meteen kunt toepassen.

Je krijgt in deze sessie antwoord op vragen als:

- *Wat is er zoal te koop op het gebied van positieve psychologie?*
- *Wat is 'maakbaar' op het gebied van werkgeluk en wat niet?*
- *Hoe herken je waar je persoonlijke geluksbehoeften liggen?*
- *Welke bewezen interventies kun je wanneer inzetten?*

2) Als leerkracht meer grip op je werkgeluk

Workshop van een tot twee dagdelen

Leerkracht is een prachtig maar ook gevaarlijk beroep. Jaarlijks meldt één op de vijf leerkrachten burn-outklachten (cijfers: CBS, TNO).

Het is dus zeker geen overbodige luxe om jezelf te trainen in het verhogen van je welbevinden en je veerkracht. Kennis van praktische inzichten en technieken uit de positieve psychologie kan je helpen om valkuilen in je werk te vermijden.

Je krijgt in deze workshop antwoord op vragen als:

- *Wat zou iedere leerkracht moeten weten over werkgeluk?*
- *Waarom zijn positieve emoties belangrijker dan veel mensen denken?*
- *Hoe vergroot je als leerkracht je persoonlijke veerkracht?*
- *Welke tips en technieken kun je meteen toepassen, voor jezelf en voor anderen?*

3) Positieve psychologie voor professionals

Training van twee tot vier dagdelen

In deze training maak je kennis met de belangrijkste inzichten uit de positieve psychologie: de wetenschap van het welbevinden.

De centrale vraag is: wat maakt je werk (en de rest van je leven) plezierig, goed en zinvol?

Deze training draait om gedegen inhoud, veel interactie en een duidelijke vertaling naar de praktijk. Je leert bewezen inzichten meteen te gebruiken in je dagelijkse werk.

Je krijgt in deze training antwoord op vragen als:

- *Wat zijn de belangrijkste inzichten binnen de positieve psychologie?*
- *Hoe je verhoog je je eigen welbevinden en dat van anderen?*
- *Wat is de relatie tussen werkgeluk en prestaties?*
- *Welke wetenschappelijk onderbouwde interventies kun je wanneer inzetten?*

Drie keer maatwerk...

Stap 1) Samen met de opdrachtgever kijk ik altijd eerst waar de behoeften liggen van de deelnemers.

Stap 2) Op basis daarvan ontwerp ik een sessie die bij jullie past.

Stap 3) Met praktische, korte oefeningen zorg ik ervoor dat elke deelnemer persoonlijk het meeste uit de training, workshop of lezing kan halen.

Enkele reacties van deelnemers aan trainingen...

- *"Dit is aanstekelijk, je gaat door een andere bril kijken."*
- *"Nadenken over dit onderwerp is heel waardevol voor de rest van mijn carrière."*
- *"Ingrid laat je een stukje lichter en positiever naar jezelf en de ander kijken"*
- *"Veel positiviteit, tips en tools om zelf wat te kunnen doen aan je eigen geluk."*
- *"Waardevol omdat ik me meer bewust ben geworden van het belang van geluk en praktische toepassingen in het dagelijks leven en het werk."*

INGRID TIGGELAAR

Positieve psychologie voor je werk

Beknopt CV

Ik geef trainingen op het gebied van positieve psychologie. Aan professionals in het onderwijs, in de zorg en allerlei andere bedrijfstakken.

Daarnaast werk ik als docent aan de Marnix Academie in Utrecht. Ik verzorg onder meer het keuzevak 'positieve psychologie voor leerkrachten' en coach een groep deeltijd-studenten.

Hiervoor heb ik allerlei andere dingen gedaan...

- Studeren aan de Marnix Academie en lesgeven.
- Werken als tv-journalist en documentairemaker.
- Samen met mijn gezin een jaar leven en studeren in de VS.
- Geschiedenis studeren aan de Universiteit Utrecht.
- Ik ben getrouwd met Ben. We hebben vier prachtige dochters: Maria, Isabelle, Emma en Bernice.

Wil je een uitgebreider CV? Kijk dan even op LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/ingrid-tiggelaar-3b667131/>

INGRID TIGGELAAR

Positieve psychologie voor je werk

Meer weten?

Heb je vragen? Wil je vrijblijvend samen nadenken over wat de mogelijkheden zijn voor een workshop of training?

Bel of mail me even:

Ingrid Tiggelaar

ingrid@tiggelaar.nl

06-41040212