

Vitaal leiderschap

Waarom de mentale veerkracht van jouw medewerkers zo belangrijk is

Het leven zit vol met onzekerheden. Maar één ding is zeker, iedereen krijgt vroeg of laat te maken met tegenslag. Daar kun je kwaad of verdrietig van worden, maar op de lange termijn schiet je daar niets mee op. In veel gevallen kun je namelijk niets aan de situatie veranderen. Wat je wel zelf in de hand hebt is hoe je met die tegenslag omgaat.

1 juli 2019 |
Hagar Jobse |

Waar de een na een scheiding jarenlang van de kaart is, gaat de ander na een paar maanden alweer fluitend door het leven. Natuurlijk is de ene scheiding de andere niet, maar hoe je hiermee omgaat is voor een belangrijk deel afhankelijk van je mentale veerkracht. Hoe sterker die is, hoe beter we met tegenslag en stress om kunnen gaan. Bedrijven hebben er dan ook baat bij dat hun medewerkers tegen een stootje kunnen. Maar kun je mentale veerkracht eigenlijk trainen? En zo ja, hoe doe je dat?

Mentale veerkracht essentieel op de werkvloer

Een sterk mentaal gestel komt niet alleen van pas in je privéleven, maar ook op de werkvloer. Sterker nog, het is een essentiële eigenschap wil je overeind blijven. Wat doe je bijvoorbeeld wanneer een project waar je mee bezig bent maar niet lukt? Gooi je het bijtje er bij neer? Of kijk je verder naar manieren waardoor het wel weer lekker loopt?

‘We leven in een snel veranderende samenleving, waarin we voortdurend moeten schakelen,’ zegt Ulrika Leons. Zij is GZ-psycholoog en directeur bij Skills, een organisatie die mensen begeleidt bij stress en psychische klachten. Volgens Leons is het belangrijk om zo veel mogelijk te anticiperen op deze veranderingen. ‘Zo voorkomen we dat we dichtklappen en worden overvallen door stress..’ Onze geest speelt daarin een belangrijke rol.

‘Psychologische flexibiliteit is een belangrijke buffer tegen stress,’ aldus Leons.

Nieuwe situaties het hoofd kunnen bieden

Maar wat verstaan we eigenlijk onder mentale veerkracht? Wanneer we het hebben over psychologische flexibiliteit op de werkvloer gaat het volgens Leons om het vermogen zaken vanuit meerdere invalshoeken te bekijken. Maar daar blijft het niet bij. Het is de bedoeling dat je hier vervolgens ook naar handelt. Leons: ‘Mensen die beschikken over voldoende mentale veerkracht hebben de motivatie om hun eigen vaardigheden bij te schaven indien dat nodig is om een nieuwe situatie het hoofd te bieden.’

Wanneer een medewerker een gezonde dosis mentale veerkracht heeft is dat niet alleen fijn voor hem of haar, maar ook voor de hele organisatie. Medewerkers die snel schakelen en inspelen op veranderingen, dragen immers bij aan de wendbaarheid van een organisatie. Bovendien werken we over het algemeen beter samen wanneer we lekker in ons vel zitten.

Acceptatie

Natuurlijk wordt de één met een optimistischer gestel geboren dan de ander. Maar mentale veerkracht is wel degelijk iets waar je zelf ook invloed op hebt. Ingrid Bannink is zelfstandig coach en traint mensen in teams en organisaties en krijgt in haar werk geregeld te maken met medewerkers die met nieuwe situaties moeten leren omgaan. De eerste stap naar mentale veerkracht is volgens haar acceptatie. ‘Als je de situatie niet accepteert zoals deze is, blijf je gefrustreerd,’ legt ze uit. ‘Dat zorgt er meestal voor dat je ergens in blijft hangen en zo verandert er niks.’ Terwijl als je iets geaccepteerd hebt er weer ruimte is voor het zetten van nieuwe stappen. Dit is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Maar als leidinggevende kun je hier wel degelijk invloed op hebben. Hoe? Door het goede voorbeeld te geven. Blijf zelf dus niet hangen in dingen die niet lukken, maar verken andere mogelijkheden. Wees hier ook open over tegen je medewerkers.

Dilemma's delen

We hebben vaak de neiging om ons groot te houden tegenover onze collega's, maar af en toe spuien met iemand over wat ons dwars zit, helpt juist tegen stress.

‘Het helpt bovendien je gedachten te ordenen en dat geeft je de mentale ruimte om te bedenken hoe je met de situatie om wilt gaan,’ zegt Bannink.

Fysieke gezondheid

Onze lichamelijke en fysieke gesteldheid zijn eigenlijk niet los van elkaar te zien. Wanneer we goed slapen, gezond eten en genoeg sporten, kunnen we over het algemeen ook psychisch meer aan. Ook hier kun je als

leidinggevende je steentje aan bij dragen, bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat er in de bedrijfskantine alleen gezond voedsel verkrijgbaar is en je medewerkers tijdens werktijd de ruimte te geven om te sporten.

Meditatie en therapie

Het is niet voor niets dat yoga en meditatie zo ongekend populair zijn. 'Mensen die veel mediteren, worden mentaal veerkrachtiger', zegt Leons. Hetzelfde geldt voor therapie of coaching. Leons: 'Mensen worden hierdoor uitgedaagd in hun denkstijl.' Daar komt bij dat therapie leidt tot een hoop zelfzicht. En hoe beter je je jezelf kent, hoe beter je met lastige situaties kunt omgaan. Natuurlijk kun je medewerkers nergens toe verplichten. Maar je kunt ze wel stimuleren. Bijvoorbeeld door elke week een gemeenschappelijk meditatie-uurtje in te plannen.

Interview door Hagar Jobse

Oorspronkelijke bron: <https://www.mt.nl/worklife/vitaal-leiderschap/waarom-de-mentale-veerkracht-van-jouw-medewerkers-zo-belangrijk-is/574571>