



# The Power of Positivity

*“Nothing is either good or bad, but thinking makes it so”*

*- William Shakespeare*

**Positief denken blijkt één van de doorslaggevende factoren te zijn tot mentaal en fysiek welzijn. Het is wetenschappelijk bewezen dat optimisten langer en beter leven.**

Diverse factoren kunnen positief denken echter onder druk zetten. Stress, organisatorische veranderingen, conflicten,... veroorzaken vaak een vervelende spiraal van negatief denken, moedeloosheid en energieverlies.

Hoe makkelijk je positief of negatief denkt is ook individueel bepaald.

Maar onderzoek wijst uit: **iedereen kan beter worden in positief denken**. Het is als het ware een spier die je kan trainen.

Door bewust in te zetten op het versterken van positief en oplossingsgericht denken, spreken en handelen krijgen je medewerkers meer vitaliteit en veerkracht.

Sterker worden in positief denken draagt niet enkel bij tot de veerkracht van het individu, maar ook van het team. Het team krijgt meer energie en wordt ondernemender.

## Workshop 'The Power of Positivity'

Tijdens deze interactieve workshop gebruiken we “the power of learning”: zelf ontdekken en invoelen. Daarom geen klassieke voordracht, maar een **interactieve ontdekking** naar de kracht van positief denken.

- Aan de hand van een korte **wetenschappelijke uitleg** duiden we de negativity bias in ons brein, en hoe we die kunnen aanpakken.
- Via oefeningen leren medewerkers stilstaan bij hun gedachten – zijn ze positief of eerder negatief? - en deze om te buigen. Aan de hand van concrete wetenschappelijke onderbouwde tools versterken we **de capaciteit van het brein in het positief denken**. Deze tools kunnen ook na de workshop nog verder worden toegepast.
- Deelnemers sluiten de workshop af met hun **eigen actieplan** om te groeien in positief denken.

## Praktisch

Deze workshop duurt standaard 2u30 en wordt georganiseerd voor max. 12 deelnemers/groep.

Dit kan zowel digitaal als live. Aanpassingen zijn mogelijk.

---

Neem contact met ons op als je geïnteresseerd bent in deze workshop:  
[health-safety@securex.be](mailto:health-safety@securex.be)

---



# Inspiratiebox 'The Power of Positivity'

Securex ontwikkelde een inspiratiebox met 25 werkvormen die positief denken in een team versterken.

De box is een must have voor elke leidinggevende die gelooft in de **kracht van positief denken** en daar op een heel laagdrempelige wijze mee aan de slag wil in het eigen team.

De oefeningen zijn zorgvuldig gekozen en zowel toepasbaar in een 1 op 1 context als in groep. Ze zijn onderverdeeld in 4 thema's:



Waardering



Talenten



Oplossingsgericht denken

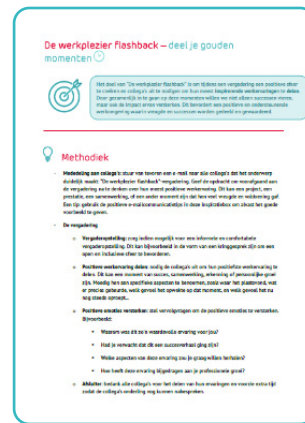


Positieve vergadertechnieken

Perfekte aanvulling op de workshop 'The Power of Positivity'!  
Kan ook afzonderlijk worden ingezet en besteld.

## Gebruiksvriendelijkheid:

- Er is een korte inleiding met de wetenschappelijke achtergrond rond positief denken, en de voordelen ervan.
- Per oefening wordt het specifieke doel geschetst, een tijdsindicatie en een handig stappenplan meegegeven.



## Praktisch

De box bestaat in **3 talen** (Nederlands, Frans en Engels) en komt als een **elektronisch pdf document**.

Klik hier om de inspiratiebox te bestellen.

Meer info? Contacteer ons!

@ health-safety@securex.be

www.securex.be

