

# POSITIEVE PSYCHOLOGIE POST

Jubileum  
editie

- 10 jaar met perspectief vooruit -  
ervaar de kracht van positieve psychologie

## WERKPLEZIER

Hoe zit het met jouw  
werkplezier? Ontdek het  
in deze jubileumeditie!

*In de praktijk*  
10 jaar praktijk:

wat ik heb geleerd over  
bewust kiezen

Zelfcompassie: jouw stille  
kracht op het werk

Doe de  
werkplezier-check

# INHOUD

- 03 Welkom
- 04 Quote van deze editie



## VERTRAGEN

- 05 Werkplezier — Ervaar de kracht van positieve psychologie
- 07 Hoeveel werkplezier ervaar jij?  
Doe de check

## VERKRIJGEN

- 08 Drie manieren om vandaag al meer werkplezier te ervaren

## VERKENNEN

- 09 Je werk bewust vormgeven
- 10 Zelfcompassie op het werk

## VERTROUWEN

- 11 Hoeveel werkplezier gun jij jezelf eigenlijk?
- 12 In de praktijk — Tien jaar later
- 13 Met perspectief vooruit
- 14 Colofon



Ontdek meer over deze thema's op het  
Positieve Psychologie Platform  
[www.estroosterling.nl](http://www.estroosterling.nl)



Werkplezier lijkt vanzelfsprekend. Toch is het iets waar we zelden echt bij stilstaan. Wat maakt dat de één met energie aan het werk gaat, terwijl de ander vooral de dagen aftelt? En hoe is het eigenlijk met jouw werkplezier?

Voor mij zit werkplezier in de rust en sfeer van mijn praktijkruimte, in de gesprekken die ik elke dag mag voeren en in het zien van mensen die een stap zetten richting verandering. Die kleine momenten van betekenis, een lach, een inzicht, een gevoel van verbinding, dat zijn de momenten waarop ik voel waarom ik dit werk zo graag doe. Ik post het weleens op social media: I love my job. En ik meen het elke keer. Dat gun ik anderen ook, daarom help ik mensen die voelen dat het anders mag in hun werk om in kleine stappen weer richting, energie en vertrouwen te ervaren.

Niet omdat ik denk dat iedereen zijn leven moet omgooien of een B&B in Frankrijk moet beginnen om werkplezier te ervaren. Integendeel, want wat ik in **tien jaar praktijk** heb geleerd, is dat werkplezier meestal niet zit in grote veranderingen maar in kleine, bewuste keuzes. In het ontdekken wat je energie geeft, in het maken van ruimte voor wat bij je past, in het durven zeggen wat je nodig hebt. Dat noemen we ook wel job crafting: je werk zo vormgeven dat het beter bij jou past, zonder dat je er meteen voor hoeft te stoppen en naar iets anders op zoek te gaan.

Ik ben dankbaar voor de afgelopen tien jaar. Voor de mensen die mij in vertrouwen hebben genomen, voor de plek die ik heb mogen bouwen, letterlijk in mijn achtertuin en figuurlijk in mijn leven. Ik heb gestudeerd naast een fulltime baan, een droom gevolgd die ik lang met me meedroeg en geleerd dat uit te

proberen. En natuurlijk ging niet alles goed in die tien jaar, maar elke stap heeft me gebracht waar ik nu ben.

Dit jubileumnummer gaat over werkplezier. Niet als abstract begrip maar als iets concreets en persoonlijks. Want werkplezier gaat niet alleen over wat je doet, maar vooral over hoe je omgaat met wat er op je pad komt. Over kleine keuzes, aandacht voor herstel en mildheid naar jezelf.

In dit magazine neem ik je mee langs je eigen werkplezier. Je doet een check, ontdekt wat al goed gaat, onderzoekt wat anders kan en staat stil bij hoe lief je eigenlijk voor jezelf bent in je werk. Want lief zijn voor jezelf en durven kiezen voor wat bij jou past, dat zijn twee kanten van dezelfde medaille.

En als je merkt dat je er zelf niet uitkomt, neem dan gerust contact met mij op.

Veel leesplezier en een positieve groet,

*Esther Oosterling*



LEVENSLOOPSYCHOLOOG & COACH

Ik ben levensloopsycholoog & coach en ik wil je op een andere manier laten kennismaken met de kracht van positieve psychologie. Benieuwd hoe positieve psychologie jou kan helpen bij verandering? Ontdek het in een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Kijk op [www.estheroosterling.nl](http://www.estheroosterling.nl).



**“Met perspectief  
vooruit betekent voor  
mij: er zijn altijd  
mogelijkheden, ook  
als je ze even niet  
ziet.”**

- ESTHER OOSTERLING -  
LEVENSLÖOPPSYCHOLOOG & COACH



Ervaar de kracht van positieve psychologie

# Werkplezier

Werkplezier lijkt vanzelfsprekend. En toch is het iets waar we zelden echt bij stilstaan. We gaan door, we doen wat er gedaan moet worden en ergens onderweg raken we het contact kwijt met wat ons werk eigenlijk voor ons betekent. Niet omdat we niet willen, maar omdat de waan van de dag groter is dan de ruimte om te voelen.

Ik zie het vaak in mijn praktijk: mensen die pas tijdens een gesprek merken dat ze al een hele tijd op de automatische piloot

**“Werkplezier zit in de kleine momenten die je energie geven.”**

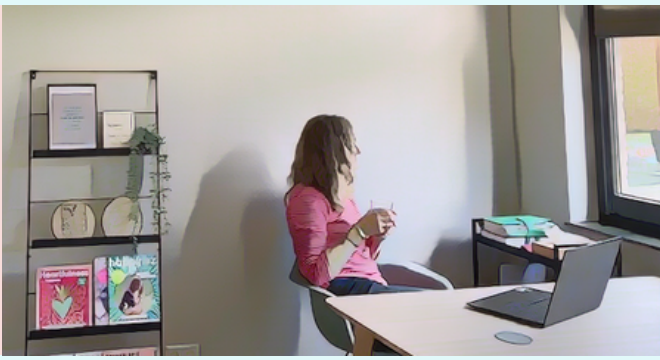
rijden. Niet ongelukkig, maar ook niet echt meer aan het genieten. En als ik dan vraag wanneer ze voor het laatste echt plezier hebben gehad in hun werk, dan moet er vaak even goed nagedacht worden. Dat is het moment waarop er iets begint te bewegen.

## **Werkplezier of werkgeluk?**

De woorden werkplezier en werkgeluk worden vaak door elkaar gebruikt, maar er zit een belangrijk verschil. Werkgeluk klinkt groot en omvattend, je hele loopbaan betekenisvol en vervullend. Werkplezier is concreter en dichterbij. Barbara Fredrickson onderscheidt tien positieve emoties die bijdragen aan ons gevoel van geluk en

welzijn, zoals vreugde, dankbaarheid, hoop en verbondenheid (Fredrickson, 2001). Plezier is er daar één van. En juist omdat plezier zo concreet en herkenbaar is, is het een mooie eerste stap. De glimlach van een collega, een taak waar je helemaal in opgaat, het gevoel aan het einde van de dag dat je iets goeds hebt gedaan. Kleine momenten, maar ze tellen. En hoe meer van zulke momenten je bewust opmerkt, hoe groter de kans dat je je gelukkig begint te voelen op je werkplek.

**Wist je dat...  
Eén moment van trots kan  
genoeg zijn om je motivatie  
urenlang vast te houden.**



**“Het gaat niet om grote geluksmomenten, maar om de kleine dingen die je dag kleuren.”**

### **Positieve emoties als motor**

Fredrickson laat in haar broaden-and-build theorie zien dat positieve emoties ons brein letterlijk verruimen. Ze zorgen niet alleen voor een goed gevoel, maar versterken ook creativiteit, flexibiliteit en verbinding met anderen (Fredrickson, 2001). Het gaat dan niet om grote geluksmomenten, maar om de kleine dingen die je dag kleuren. Een gesprek dat vanzelf gaat. Een taak die je even laat vergeten dat het al vijf uur is. Het bedankje dat je niet verwachtte. Die momenten helpen je om je veerkracht op te bouwen, ook op de dagen dat het minder gemakkelijk gaat.

Denk eens terug aan je laatste werkdag. Wanneer voelde je een klein sprankje plezier? Wat deed je op dat moment? En hoe voelde je je daarna?

### **Flow: helemaal opgaan in wat je doet**

De psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi beschreef flow als de staat waarin tijd en

zelfbewustzijn even verdwijnen. Je zit volledig in de taak, je vergeet de klok en voelt energie stromen.

Mensen die regelmatig flow ervaren, rapporteren drie keer meer werkplezier (Csikszentmihalyi, 1990). Welke taken of gesprekken brengen jou in die staat? Dat is geen toevallige vraag, want juist daar ligt een belangrijke sleutel voor je werkplezier.

### **Wat je nodig hebt om plezier te ervaren**

Deci en Ryan laten zien dat drie psychologische basisbehoeften essentieel zijn voor werkplezier: autonomie, competentie en verbondenheid (Deci & Ryan, 2000). Als één van deze ontbreekt, daalt je plezier snel. En mensen die dagelijks hun sterke kanten inzetten, ervaren vaker flow, zijn meer betrokken en voelen meer voldoening (Peterson & Seligman, 2004). Werkplezier ontstaat dus niet door alles perfect te doen, maar door te ontdekken waar je energie van krijgt en dat een plek

te geven in je dag.

De positieve psychologie biedt daarbij geen pasklare antwoorden, maar wel een richting. Geen oordeel, maar een uitnodiging om te onderzoeken wat jou helpt om met meer plezier en energie in je werk te staan.

**Check-in oefening:  
Hoe voel je je vandaag?  
Hoeveel werkplezier  
beleef jij?**

**“Dit jubileumnummer is er niet alleen voor werkplezier. Het is ook een klein feestje. Tien jaar geleden opende ik mijn praktijk met één droom: mensen helpen om met meer vertrouwen vooruit te kijken. Die droom leeft nog steeds, elke dag opnieuw.”**

**Wanneer je plezier ervaart in je werk, verbreedt je blik. Je ziet meer mogelijkheden, denkt creatiever en hebt meer veerkracht bij tegenslag.**

Wil je weten hoe jij je werkplezier kan vergroten? Ik denk graag met je mee. Plan een gratis telefonisch consult via [www.estheroosterling.nl](http://www.estheroosterling.nl).

Bronvermelding:

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row.  
Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.  
Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226.  
Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues. Oxford University Press.

# Hoeveel werkplezier ervaar jij?

Werkplezier is persoonlijk. Wat jou energie geeft, kan voor een ander vermoeiend zijn. Deze korte check helpt je ontdekken waar jij nu staat. Beoordeel onderstaande stellingen van 1 (helemaal mee oneens) tot 5 (helemaal mee eens) en noteer je score. Hieronder staan zes vragen om de mate van werkplezier bij jou in te schatten. Kies bij elke vraag het voor jou passende antwoord en noteer de score.

## 1. Ik ben tevreden met mijn werk in het algemeen.

1. zeer mee oneens
2. oneens
3. neutraal
4. mee eens
5. zeer mee eens

Score



## 2. Ik kan mijn sterke kanten regelmatig gebruiken.

1. zeer mee oneens
2. oneens
3. neutraal
4. mee eens
5. zeer mee eens

Score



## 3. Ik voel me gewaardeerd door collega's of leidinggevenden.

1. zeer mee oneens
2. oneens
3. neutraal
4. mee eens
5. zeer mee eens

Score



Totaalscore



## 4. Ik ervaar voldoende afwisseling in mijn werk.

1. zeer mee oneens
2. oneens
3. neutraal
4. mee eens
5. zeer mee eens

Score



## 5. Mijn werk voelt betekenisvol.

1. zeer mee oneens
2. oneens
3. neutraal
4. mee eens
5. zeer mee eens

Score



## 6. Ik kijk meestal uit naar mijn werkdag.

1. zeer mee oneens
2. oneens
3. neutraal
4. mee eens
5. zeer mee eens

Score



### Score:

Als je alle vragen beantwoord hebt, dan tel je de scores bij elkaar op. Zie deze uitkomst niet als een oordeel, maar als een richtingaanwijzer. Werkplezier is geen vast gegeven, het is iets wat je kunt voeden en bijstellen.

- 24 — 30 punten: Je ervaart veel werkplezier. Mooi, en tegelijk een mooie uitnodiging om te blijven voeden wat al goed gaat.
- 18 — 23 punten: Redelijk werkplezier, er is ruimte voor groei. Juist nu is het een goed moment om te onderzoeken wat er meer mogelijk is.
- Minder dan 18 punten: Je werkplezier heeft nu extra aandacht nodig, en dat is precies het goede moment om hier samen verder mee aan de slag te gaan.

Wat zegt jouw score jou? Blijf er niet alleen over nadenken. Juist het samen bespreken helpt om inzicht te vertalen naar een eerste stap.

# Drie manieren om vandaag al meer werkplezier te ervaren!

Werkplezier vergroten hoeft niet te beginnen met grote beslissingen. Het begint met bewust kijken naar wat er al is, naar wat energie geeft en wat energie kost en naar de kleine ruimte die je misschien al hebt maar nog niet gebruikt.

Hieronder staan drie manieren die je vandaag al kunt toepassen.

## 1 Richt je op wat goed gaat

In drukke tijden gaat onze aandacht automatisch naar wat nog niet af is, naar wat beter had gekund, naar wat er morgen allemaal staat te wachten. Dat is begrijpelijk, maar het zorgt er ook voor dat we de momenten van plezier en voldoening niet meer zien, terwijl ze er wel zijn.

Barbara Fredrickson laat zien dat positieve emoties zich opstapelen: hoe meer je ze bewust opmerkt, hoe meer je veerkracht en motivatie groeien (Fredrickson, 2001). Sluit je werkdag daarom eens af met de vraag: wat ging er vandaag goed? Het kan iets kleins zijn, een goed gesprek, iets dat je afrondde, een moment waarop je merkte dat je er echt bij was.

Door dit te oefenen verschuift je aandacht langzaam maar zeker naar wat er wel is.

## 2

## Bouw aan echte verbinding

Werkplezier ontstaat niet in je eentje. Een praatje bij de koffieautomaat, een oprecht bedankje of even checken hoe het met iemand gaat, het zijn kleine momenten van menselijkheid die groot effect hebben. Relaties zijn een van de sterkste voorspellers van werkgeluk, dat laat onderzoek keer op keer zien. Durf dus te investeren in contact, ook buiten de formele overleggen om. Verbinding is geen luxe. Het is brandstof voor plezier en veerkracht, juist op dagen dat het even tegenzit.

## 3

## Geef jezelf invloed

Ervaar je minder plezier, dan voelt het vaak alsof het je overkomt, alsof de omstandigheden bepalen hoe jij je voelt. Toch heb je meestal meer invloed dan je denkt, over je planning, je manier van communiceren, de volgorde waarin je dingen doet, de keuzes die je maakt in hoe je je dag inricht. Dat is ook wat vitaliteit betekent in het werk: niet harder werken, maar bewuster kiezen. Kijk eens eerlijk naar wat je wél kunt beïnvloeden en maak daar één kleine aanpassing in. Plezier groeit wanneer je keuzes maakt die bij jou passen, ook als ze klein zijn.

# Je werk bewust vormgeven

Meer doen van  
wat bij je past

*“Wat vind je eigenlijk echt leuk aan je werk?”*

Er is een vraag die ik in mijn praktijk regelmatig stel en die mensen soms even stil doet vallen: wat vind je eigenlijk echt leuk aan je werk? Niet wat je goed kunt. Niet wat van je verwacht wordt. Maar wat geeft je energie als je ermee bezig bent?

Het klinkt als een eenvoudige vraag, maar voor veel mensen is het antwoord niet meteen helder. We zijn zo gewend om te doen wat er gedaan moet worden, dat we het contact zijn kwijtgeraakt met wat ons werk eigenlijk voor ons betekent. En dat is precies waar het begint: bij onderzoeken wat werkplezier voor jón is, want dat is voor iedereen anders.

## Wat kun je beïnvloeden?

Als je eenmaal weet wat je energie geeft, is de volgende vraag: krijgt dat ook echt ruimte? En als het antwoord nee is, wat kun je dan beïnvloeden? Want je hebt meestal meer invloed dan je denkt. Over de volgorde van je taken, over hoe je communiceert, over welke vergaderingen je bijwoont en welke niet, over de mensen die je opzoekt. Het zijn kleine keuzes, maar ze maken een verschil.

Wrzesniewski en Dutton lieten zien dat mensen die hun werk actief vormgeven naar wat bij hen past, significant meer tevredenheid en vitaliteit ervaren, niet omdat hun werk perfect is geworden, maar omdat ze bewuster zijn gaan kiezen (Wrzesniewski & Dutton, 2001).

## Lef om te kiezen

En dan is er nog iets wat ik vaak zie: mensen die weten wat ze willen, maar het niet durven uitspreken. Die blijven zitten omdat de stap te groot lijkt, omdat er te veel onzekerheid is, omdat het misschien egoïstisch voelt om voor jezelf te kiezen. Maar werkplezier vergroten begint precies daar: bij het durven zeggen wat je nodig hebt. Niet in één grote sprong, maar in kleine, haalbare stappen. Je schilderij hoeft niet meteen in een museum te hangen, zeg ik dan weleens. Begin klein. Kijk wat er gebeurt.

## Check-in:

**Wat geeft jou energie in je werk?**

**En krijgt dat ook echt ruimte in je dag?**



*“In tien jaar praktijk heb ik één ding keer op keer gezien: mensen hebben meer veerkracht dan ze zelf denken.”*



# Zelfcompassie op het werk

## Meer doen van wat bij je past

Werk is niet altijd licht en vrolijk. Deadlines, fouten en spanning horen erbij en soms is er meer aan de hand. Wat ik in mijn praktijk veel zie, is dat mensen vaak heel streng zijn voor zichzelf, terwijl ze diezelfde strengheid nooit zouden hanteren voor een ander. Als een collega een fout maakt, zeg je: dat kan gebeuren, je deed je best. Maar als jijzelf een fout maakt, klinkt het innerlijke commentaar heel anders. Schiet op, stel je niet aan, anderen kunnen het toch ook.

Zelfcompassie begint bij het omdraaien van die blik. Lief zijn voor jezelf, zoals je dat voor een goede vriend ook zou zijn. Niet omdat alles maar goed is, maar omdat je jezelf dezelfde vriendelijkheid gunt die je anderen zo gemakkelijk geeft. Kristin Neff laat zien dat die mildheid naar jezelf je niet zwakker maakt maar juist veerkrachtiger en dat het ruimte creëert om eerlijker te kijken naar wat je nodig hebt (Neff, 2003).

Als je werkt met een chronische ziekte of klachten

Voor mensen die werken met een chronische ziekte of lichamelijke klachten vraagt dit nog iets extra's. Niet omdat je minder kunt, maar omdat je bewuster moet omgaan met je energie, je grenzen en wat je op een dag van jezelf kunt vragen. Zelfzorg is dan geen extraatje maar een noodzaak. En als je stopt met streng te zijn voor jezelf, ontstaat er ruimte om te onderzoeken wat nog wél mogelijk is, op jouw manier en in jouw tempo. Op mijn Positieve Psychologie Platform vind je meer over omgaan met ziekte en werkplezier.

Oefening: wat zou je tegen een collega zeggen?

Denk aan een collega die een fout heeft gemaakt en zich rot voelt. Wat zou je tegen hem of haar zeggen? Hoe klinkt je stem, welke woorden kies je? Schrijf dat op en lees het daarna terug alsof jij het advies ontvangt. Dat is de stem die je ook aan jezelf mag geven.

***"Zelfcompassie is geen zwakte.***

***Het is lief zijn voor jezelf, juist als het tegenzit."***

Merk je dat dit je raakt en dat je vastloopt? Je hoeft er niet alleen mee te zitten. Samen kijken we wat voor jou werkt, in jouw tempo.

# Hoeveel werkplezier gun jij jezelf eigenlijk?

Werkplezier begint bij een eerlijke vraag aan jezelf: hoe is het eigenlijk met mij? Niet of je klaagt, niet of het beter of slechter gaat dan bij een ander, maar gewoon: wat merk ik zelf? Wat geeft me energie en wat kost het me? En gun ik mezelf eigenlijk wel het werkplezier dat ik verdien?

Je hoeft geen genoegen te nemen met minder.

Ik zie in mijn praktijk dat mensen dit soms moeilijk vinden om te zeggen, laat staan om naar te handelen. Er is altijd wel een reden om het nog even uit te stellen. Het is te druk, de kinderen, de hypotheek, de collega's die er ook mee zitten. Maar ondertussen gaan de jaren voorbij. En op een dag denk je: wat wilde ik ook alweer?

Het hoeft niet groot en zeker niet perfect, want perfectie bestaat niet. Één kleine stap in de richting van wat jou energie geeft, is genoeg om iets in beweging te zetten. Waar je naar kijkt, ga je naartoe.

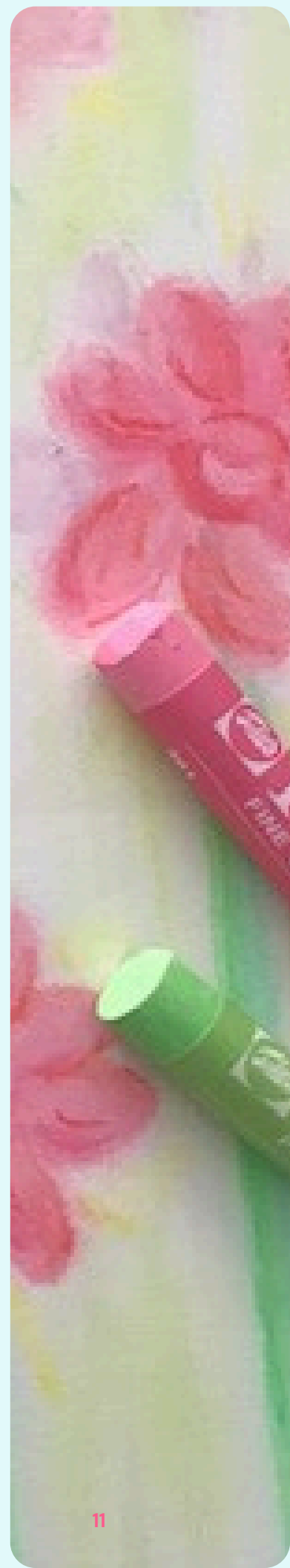
Neem daarom even de tijd voor de vragen hieronder. Schrijf op wat er in je opkomt, zonder het meteen te analyseren. Er zijn geen goede of foute antwoorden, alleen jouw antwoorden.

**Wanneer voelde jij de laatste keer echt werkplezier?  
Wat was er anders die dag, wat droeg daaraan bij?**

**Wat geeft jou energie in je werk, en krijgt dat ook echt ruimte? Of schuif je het steeds naar achteren omdat andere dingen urgenter lijken?**

**Wat zou je morgen anders kunnen doen, hoe klein ook?  
Om iets meer ruimte te maken voor wat je energie geeft?**

Eén inzicht is al genoeg om iets in beweging te zetten. Je bent van harte welkom om daar verder over te praten. Ik denk graag met je mee. Voel je dat er iets wil bewegen maar weet je nog niet hoe? Plan een gratis telefonisch consult. [www.estroosterling.nl](http://www.estroosterling.nl)



# In de praktijk



"Tien jaar later: wat ik heb geleerd over vertrouwen, verandering en vooruitkijken."

## Een inblikje in mijn praktijk - 10 jaar later

Als ik terugkijk op tien jaar praktijk, dan zie ik vooral gezichten. Mensen die binnenkwamen met een vraag over werk, maar waarbij het al snel over veel meer ging. Over wie ze zijn, wat ze hebben meegemaakt, wat ze verloren hebben en wat ze nog hopen te vinden. Over dromen die ze jarenlang verborgen hielden, voor de buitenwereld maar ook voor zichzelf. Omdat ze te onrealistisch, te laat en te groot voelden. En dan, in de veiligheid van een gesprek, komt het er toch uit.

Ik denk aan een cliënt die al jaren wist wat hij miste in zijn werk maar het nooit had uitgesproken. Toen ik vroeg wat hij eigenlijk altijd had willen doen, werd het even stil. En toen zei hij het. Voorzichtig, alsof het uitspreken ervan iets onherroepelijks in gang zou zetten. Dat doet het ook, maar op een goede manier. Want als je het eenmaal hebt gezegd, kun

je er samen naar kijken. Niet om alles meteen om te gooien, maar om te onderzoeken wat er mogelijk is. Stap voor stap, in zijn eigen tempo.

Maar ik heb ook mensen tegenover me gehad die helemaal niet bezig waren met werk of dromen, omdat het leven andere prioriteiten had gesteld. Mensen die te maken kregen met ziekte, met verlies, met rouw om wat niet meer kan. Die moesten eerst ruimte maken voor wat er was, voordat ze konden kijken naar wat er nog wel mogelijk was. En ook daar geldt: het hoeft niet groots. Soms is één kleine verschuiving genoeg om iets in beweging te zetten.

Wat ik in tien jaar het meest heb leren waarderen, is de openheid waarmee mensen bij mij binnenkomen. De bereidheid om kwetsbaar te zijn, om te delen wat ze misschien nog nooit aan iemand hebben verteld. Dat vertrouwen is geen vanzelfsprekendheid en ik neem het elke keer opnieuw serieus.

[www.estheroosterling.nl](http://www.estheroosterling.nl)

Het is een eer om een stukje mee te mogen lopen in iemands leven, in al zijn fases, met al zijn uitdagingen en zijn kansen.

Tien jaar lang mag ik dat al doen. Vanuit vertrouwen, stap voor stap, met perspectief vooruit en de methodiek die er al tien jaar onder ligt.

Al die gesprekken, al die verhalen en al die kleine en grote stappen die mensen hebben gezet, ze zijn allemaal geworteld in dezelfde aanpak. Het 4V-Kompas™ (vertragen, verkrijgen, verkennen en vertrouwen) dat ik in het eerste jaar van mijn praktijk ontwikkelde en dat dit jaar dus ook zijn jubileum viert. Ik gebruik het nog elke dag. Niet omdat ik eraan gewend ben, maar omdat het werkt.

Ik kijk uit naar de volgende tien jaar.



# Met perspectief vooruit

## Wat anderen zeggen

Mensen komen bij mij met een vraag, een twijfel of een gevoel dat er iets mocht veranderen. Tien jaar lang nemen mensen mij in vertrouwen en dit zijn een paar woorden die me zijn bijgebleven:

**"Esther is een warme en professionele coach en psycholoog die met gerichte aandacht kijkt wat haar cliënt nodig heeft. Ze weet je interne kracht om te herstellen te mobiliseren, waardoor je zelf weer controle over jezelf krijgt."**

**"Ik voelde mij zeer gehoord en erkend door Esther. Ook haar ervaring in het vak, haar deskundigheid kwamen zeer naar voren. Ik vind ook dat zij heel veel tijd nam om mijn online vragen te beantwoorden, deze waren zeer uitgebreid. Ofwel, ik heb veel gehad aan haar consulten."**

**"Het traject met Esther kwam op precies het juiste moment en heeft mij in het verwerken en accepteren van mijn chronische ziekte een mooie ontwikkeling laten doormaken. Ik ben blij dat Esther mij in dit proces heeft begeleid."**

### **Veerkracht bij verandering™**

Wil je meer werkplezier maar weet je nog niet precies hoe, of voel je dat er iets wil veranderen maar mis je het lef om de stap te zetten? Dan is de online training Veerkracht bij verandering er voor jou. In je eigen tempo, vanuit kleine haalbare stappen, ontdek je hoe je weer grip krijgt op wat er beweegt in jouw leven. Met inzichten uit de positieve psychologie, praktische oefeningen en het 4V-Kompas™ als leidraad.

De training bestaat uit vijf modules, van een zachte welkomstmodule waar je even mag landen tot een persoonlijk kompas voor de weg vooruit. Niet als een reeks lessen die je moet afwerken, maar als een gesprek. Een plek waar je er mag zijn zoals je bent.

Meld je aan via [www.estheroosterling.nl](http://www.estheroosterling.nl)

### **Positief Vitaal™ — binnenkort**

Vitaliteit is meer dan gezond eten en bewegen. Het gaat over leven met betekenis, over energie, veerkracht en de keuzes die jij maakt om je goed te voelen. Binnenkort lanceer ik Positief Vitaal™, een nieuw programma rondom zelfcompassie, zingeving, zelfzorg en zelfvertrouwen. Wil je als eerste horen wanneer het beschikbaar is? Wil je als eerste een seintje? Meld je dan aan op: [www.estheroosterling.nl](http://www.estheroosterling.nl).



## COLOFON

Positieve Psychologie Post – editie april 2026

Thema: Werkplezier

Samenstelling, tekst en vormgeving

Esther Oosterling

Levensloopsycholoog & coach

[www.estheroosterling.nl](http://www.estheroosterling.nl)

Contact

[esther@estheroosterling.nl](mailto:esther@estheroosterling.nl)

Praktijkadres: Oeral 5, 3825 AS Amersfoort

Begeleiding is mogelijk in de praktijk, online en telefonisch

Met dank aan

Iedereen die mij inspireert in mijn werk: cliënten, collega's, lezers en al diegenen die hun verhalen met mij willen delen. Dank voor het vertrouwen en de openheid.

Copyright

© 2026 Esther Oosterling | Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Dankjewel voor het lezen. Voel je dat jouw werkplezier samenhangt met grotere vragen over richting of verandering? Lees dan ook de eerdere editie over Verandering of ontdek de training Veerkracht bij verandering op mijn website. Wil je op de hoogte blijven? Schrijf je in voor mijn nieuwsbrief via [www.estheroosterling.nl](http://www.estheroosterling.nl).



**Psychologie- en  
Coachpraktijk  
Esther Oosterling**



[www.estheroosterling.nl](http://www.estheroosterling.nl)

