

Positieve psychologie: jouw
krachtbron in een wereld vol AI





Fotografie | Chapter Photo

"Hoe slimmer AI wordt, hoe belangrijker jouw menselijkheid wordt"

Ze traint, coacht en inspireert al jaren professionals en managers om te werken vanuit hun eigen talent. Niet door steeds te kijken naar wat beter moet, maar door te versterken wat er al is. Die benadering, vanuit de positieve psychologie, is volgens Jocelyn Rebbens juist nu belangrijker dan ooit. Want hoe slimmer AI wordt, hoe belangrijker jouw menselijkheid wordt. "Je (inter)menselijke vaardigheden zijn je grootste troef," zegt ze. Tijd voor een gesprek over keuzes maken, energie bewaken en jezelf serieus nemen, juist in ondersteunende rollen.

Je grootste troef? Je menselijkheid.

"Positieve psychologie gaat over het leven betekenis geven, ook in je werk," legt Jocelyn uit. "Het helpt je om met veerkracht, zingeving en tevredenheid door transities heen te gaan. In een tijd van razendsnelle veranderingen vraagt het van assistants om wendbaar te blijven, maar wel met behoud van je eigen normen, waarden en persoonlijke basis." Volgens Jocelyn zit daar de kracht: doen wat je leuk vindt en waar je goed in bent. "Dan word je daar niet alleen beter in, je blijft ook mentaal veerkrachtiger en duurzaam inzetbaar."

Grenzen stellen begint bij jezelf kennen

"In de meer dan vijftien jaar dat ik assistants train en coach, zie ik steeds weer hetzelfde terug: ze voelen zich bovengemiddeld verantwoordelijk, zijn perfectionistisch en vragen niet graag om hulp," vertelt ze. "Maar in deze snelle wereld is er geen tijd om steeds nieuwe taken erbij te nemen die je niet liggen. De kunst is erop te vertrouwen op wat AI je uit kan handen nemen én om je eigen communicatieve vaardigheden en grenzen te bewaken. Positieve psychologie helpt je om elkaars talenten te waarderen en het gesprek aan te gaan over wat je wel en niet doet."

"Niks doen of
geen regie pakken
is ook een keuze"

Ontdek je kracht en durf ervoor te staan

Maar hoe ontdek je dan wat je persoonlijke kracht is? Jocelyn: "Dat vraagt tijd en investering. Lees boeken, luister podcasts, volg een training of coaching. Vraag feedback: wat zien anderen in jou? Hoe beter je weet waar je voor staat, hoe makkelijker je ja zegt tegen projecten die je energie geven en nee tegen dingen die jou of de organisatie niet verder brengen. En als je nee zegt met een alternatief (wie of wat wel), voelt dat al veel prettiger."

Pak de regie en je flow

"Zonder regie laat je anderen je agenda bepalen," waarschuwt Jocelyn. "En dan voel je je geïsoleerd. Flow ontstaat als je werkt met volle focus aan iets dat je leuk of interessant vindt, met precies genoeg uitdaging. Ook als je agenda vol is, heb je keuzes. Even wandelen in je pauze kan je meer opleveren dan doorbuffelen achter je laptop. Geen regie pakken is ook een keuze, maar wel een die op termijn kan leiden tot frustratie of uitputting."

Kleine stappen, groot verschil

Wat kun je vandaag al doen? Jocelyn: "Kijk eens met een andere bril. Vraag jezelf af: hoe kan het wél? Wat zou ik een vriendin aanraden in deze situatie? En stel vaker kritische vragen: moet ik dit eigenlijk wel doen? Moet het nu? Op deze manier creëer je lucht en ruimte. Blok niet alleen tijd in je agenda voor belangrijke taken, maar zorg ook dat je die tijd echt pakt, zonder afleiding van mail of socials. Juist dat helpt je om met energie en plezier te blijven werken."



"Pak je tijd zonder
afleiding, dat helpt om
met energie en plezier
te blijven werken"