

PSYKOLOGISKT KAPITAL

Det psykologiska kapitalet handlar om förmågan att anpassa sig till en föränderlig arbetsmarknad. Hit hör också stresstålighet och uthållighet. Det är ett mycket personligt område. Centrala färdigheter: förmåga att tåla motgångar, anpassningsbarhet, uthållighet	
Kompetensmål En student med starkt psykologiskt kapital • klarar av osäkerhet och kan vid behov ta kalkylerade risker • visar anpassningsförmåga, tar befälet över bakslag, förändringar och övergångar • skapar personliga strategier för stresshantering Ett lågt psykologiskt kapital märks bland annat på följande sätt: • svag resiliens och stresshantering • bristande tro på sig själv och det egna agerandet • svag osäkerhetstålighet • grubblar över övergångar och förändringar • saknar strategier för karriärplanering.	Det psykologiska kapitalet omfattar följande ämnesområden: • känner optimism kring att hitta arbete • har förmåga att ta kalkylerade risker • uppfattar förändringar som en möjlighet att utvecklas • har förmåga att hantera förändringar • är uthållig trots motgångar • flexibilitet • kan hantera motgångar • kan planera så planerna motsvarar förändringarna.
Det psykologiska kapitalet kan stärkas bland annat med uppgifter där man går igenom tidigare övergångar, med olika tidshanteringsuppgifter och tidtabellsuppgifter samt med kamratgrupper och aktionsgrupper kopplade till olika ämnesområden.	