

PSYKOLOGINEN PÄÄOMA

Psykologinen pääoma on kykyä sopeutua muuttuviin työmarkkinoihin. Siihen liittyy myös kyky stressin- ja paineensietokyky sekä sinnikkyys. Se on hyvin henkilökohtainen. Keskeiset valmiudet: vastoinkäymisten sietokyky, sopeutuvuus, sinnikkyys	
Osaamistavoitteet Vahvan psykologisen pääoman omaava opiskelija • selviytyy epävarmuudessa ja osaa tarpeen vaatiessa ottaa hallittuja riskejä • osoittaa sopeutuvuutta, hallitsee takaiskuja, muutoksia ja siirtymiä • luo henkilökohtaisia strategioita stressinhallintaan Vähäinen psykologinen pääoma näkyy mm. seuraavilla tavoilla: • vähäinen resilienssi ja stressinhallinta • usko itseän ja omaan tekemiseen koetuksella • epävarmuuden sieto heikkoa • siirtymät ja muutokset askarruttavat • ei strategioita urasuunnitteluun	Psykologinen pääoma sisältää seuraavia aihealueita: • optimistisuus työn löytymisestä • harkittujen riskien ottaminen • muutokset mahdollisuutena kehittyä • kyky hallita muutoksia • sinnikkyys vastoinkäymisistä huolimatta • joustavuus • takaiskujen hallitseminen • suunnitelmien tekeminen muutoksiin vastaamisessa
Psykologista pääomaa voi tukea esim. tehtävillä, joissa aiempia sirtymiä käydään läpi, erilaisilla ajanhallinta- ja aikataulutustehtävillä sekä aihealueisiin linkittyvillä vertais- ja toimintaryhmillä.	