



# LIVES IMPACT

POLICY BRIEF 05 / 2017 | SOCIAL INNOVATION THROUGH LIFE COURSE RESEARCH



## KEY MESSAGES

### TOWARDS CAREER ADAPTABILITIES

USING CONTEXTUAL AND PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR SUCCESSFUL WORK TRANSITIONS

- As people experience more frequent work transitions, contextual and psychological resources have become increasingly important to sustain professional development, employability, work performance, entrepreneurial intentions and well-being.
- Interventions targeting such contextual and psychological resources, in particular career adaptabilities, help individuals develop career paths, make vocational choices and, over all, be less vulnerable.
- Stimulation of career adaptabilities has been shown to have a significant effect in people's careers, including better employment quality and higher income levels.

## MESSAGES CLÉS

### CAPACITÉ D'ADAPTATION PROFESSIONNELLE

RESSOURCES CONTEXTUELLES ET PSYCHOLOGIQUES POUR RÉUSSIR SES TRANSITIONS AU TRAVAIL

- Les changements professionnels étant de plus en plus fréquents au cours d'une carrière, les ressources contextuelles et psychologiques ont gagné une importance croissante pour le développement professionnel, l'employabilité et la performance au travail.
- Les interventions visant ce type de ressources, notamment la capacité d'adaptation professionnelle, aident les personnes à façonner leur carrière, à faire des choix professionnels, et à être moins vulnérables.
- Il a été démontré que stimuler ses capacités d'adaptation professionnelle peut être bénéfique pour sa carrière, notamment en améliorant les stratégies de recherche et la qualité de l'emploi.

## KERNAUSSAGEN

### KARRIEREANPASSUNGSFÄHIGKEIT

KONTEXTABHÄNGIGE UND PSYCHOLOGISCHE RESSOURCEN FÜR BERUFLICHE ÜBERGÄNGE

- Da Menschen im Arbeitsleben zunehmend mit Übergangssituationen konfrontiert werden, gewinnen kontextuelle und psychologische Ressourcen für die Aufrechterhaltung der professionellen Entwicklung sowie des persönlichen Wohlbefindens zunehmend an Bedeutung.
- Massnahmen, die auf diese Ressourcen sowie insbesondere auf die Karriereanpassungsfähigkeit ausgerichtet sind, helfen Personen sich beruflich zu orientieren, sich für einen bestimmten Beruf zu entscheiden und vor allem, weniger verletzbar zu sein.
- Die Forschung zeigt, dass die Stimulation der Karriereanpassungsfähigkeit einen wesentlichen Einfluss auf die berufliche Laufbahn haben und sich positiv auf Beschäftigungsqualität und Einkommensniveau auswirken kann.



## SUMMARY

Ageing populations, globalisation and digitalisation have recently unleashed a wind of change at a fast pace. What yesterday counted as “secure” and lifelong professional careers may today no longer be “safe” for everyone. Work transitions are currently a challenge for both individuals and employers. Research has shown that beyond the importance of personality traits, contextual and psychological resources play a key role in helping prevent, plan, manage, or overcome critical work transitions. These resources pertain to people’s personal, social and professional networks as well as to various psychological resources, among them career adaptabilities. Counsellors or coaches may want to work preventively with their clients on career adaptabilities in order to foster career development. Their interventions might also remedy individuals’ stress following major organisational changes, job loss, long-term unemployment or the transition from school-to-work. As a set of self-reflective capacities, career adaptabilities may be stimulated through individual sessions, assessments or coaching activities working on issues related to concern, curiosity, confidence and control. Studies suggest that increasing career adaptabilities also strengthens employability, well-being, self-esteem and job-search efficacy. Individuals with high levels of career adaptability also appear to have better employment prospects and satisfaction. Yet career adaptabilities are no panacea: certain individuals may not respond positively to intervention as they are less open to changing themselves or require more intense intervention due to particularly strong stressors in their life histories.

For more details [www.lives-nccr.ch/node/2319](http://www.lives-nccr.ch/node/2319)

## RÉSUMÉ

Le vieillissement des populations, la mondialisation et le passage au numérique ont récemment fait souffler un fort vent de changement sur le marché du travail. Les professions que l’on considérait hier comme des voies « sûres » et qui s’étendaient sur toute une vie, pourraient bien ne plus représenter une garantie pour tous aujourd’hui. Les transitions professionnelles constituent souvent un défi pour les employé·e·s comme pour les employeurs. La recherche montre que si les traits de personnalité ont leur importance, les ressources contextuelles et psychologiques jouent un rôle essentiel en aidant à préparer, planifier, vivre et surmonter ces transitions. Parmi ces ressources, on compte le réseau personnel, social et professionnel, ainsi que les ressources psychologiques, dont fait partie la capacité d’adaptation professionnelle. Les conseillers et conseillères en orientation ou coachs travaillent parfois de manière préventive sur les capacités d’adaptation de leurs clients. Leurs interventions peuvent aussi soulager le stress provoqué par de grands changements dans l’entreprise, la perte d’un emploi, le chômage de longue durée ou le passage des études au travail. Ils peuvent stimuler un ensemble de capacités à s’adapter professionnellement au moyen de séances individuelles, d’évaluations ou de sessions de formation en travaillant sur des ressources d’adaptabilité comme l’intérêt, la curiosité, la confiance et le contrôle. Des études suggèrent que le fait d’augmenter la capacité d’adaptation professionnelle peut aussi renforcer l’employabilité et l’estime de soi, et rendre la recherche d’un emploi plus efficace. Les personnes présentant une plus forte capacité d’adaptation professionnelle semblent par ailleurs bénéficier de meilleures perspectives d’emploi et être plus heureuses au travail.

Pour plus de détails [www.lives-nccr.ch/node/2320](http://www.lives-nccr.ch/node/2320)

## ZUSAMMENFASSUNG

Demographischer Wandel, Globalisierung und Digitalisierung haben die Arbeitswelt in den letzten Jahren in rasantem Tempo verändert. Was gestern noch als «sichere» Karriere für ein ganzes Leben galt, kann heute nicht mehr jedem Menschen wirkliche «Sicherheit» bieten. Übergangssituationen im Arbeitsleben stellen derzeit sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber vor Herausforderungen. So haben Untersuchungen gezeigt, dass kontextuelle und psychologische Ressourcen über wichtige Persönlichkeitsmerkmale hinaus eine Schlüsselrolle für Individuen dabei spielen, kritischen Übergangssituationen im Berufsleben vorzubeugen, diese zu planen, zu organisieren und letztendlich auch zu bewältigen. Diese Ressourcen setzen sich aus dem persönlichen, sozialen und beruflichen Netzwerk der Menschen sowie aus verschiedenen psychologischen Faktoren zusammen, zu denen auch die Karriereanpassungsfähigkeit (KAF) zählt. Insbesondere scheint es hier sinnvoll, dass Beratende mit ihren Klienten präventiv an deren KAF arbeiten, um so die berufliche Entwicklung gezielt zu fördern. Solche Massnahmen können allfällige Belastungen lindern, die Menschen im Rahmen grosser, organisatorischer Veränderungen (z.B. Berufseinstieg, Kündigung), oder Langzeitarbeitslosigkeit erleben können. Die KAF kann als Gruppe von diversen selbstreflektierenden Fähigkeiten im Rahmen von Einzelsitzungen, Assessments oder Coaching-Aktivitäten gezielt stimuliert werden, wenn Fragen zum Interesse, Neugierde, Zuversicht, und Kontrolle behandelt werden. Aktuelle Forschung legt nahe, dass eine gestärkte KAF sich auch positiv auf die Beschäftigungsfähigkeit, das Wohlbefinden, das Selbstwertgefühl und die Effizienz bei der Arbeitssuche auswirken kann. Personen mit höherer KAF scheinen ebenso bessere Beschäftigungschancen und eine höhere Arbeitszufriedenheit zu haben.

Für mehr Details [www.lives-nccr.ch/node/2321](http://www.lives-nccr.ch/node/2321)

**LIVES Impact** (ISSN: 2297-6124) publishes regularly briefs with policy-relevant research findings from studies conducted at the National Centre of Competence in Research LIVES “Overcoming Vulnerability: Life-course perspectives” (NCCR LIVES). It is aimed at professionals, public officials and representatives active in social policy and related fields.

**LIVES Impact** (ISSN: 2297-6124) publie régulièrement des notes de synthèse portant sur des recherches issues du Pôle de recherche national LIVES « Surmonter la vulnérabilité : perspective du parcours de vie » (PRN LIVES). Ces notes s’adressent à un public professionnel actif dans la politique sociale et les champs d’action associés.

**LIVES Impact** (ISSN: 2297-6124) veröffentlicht regelmässig Kurzdarstellungen mit einschlägigen Erkenntnissen aus Untersuchungen des Nationalen Forschungsschwerpunkts LIVES „Überwindung der Verletzbarkeit im Verlauf des Lebens“ (NFS LIVES). Sie richten sich an ein Fachpublikum, das sich im weitesten Sinne mit sozialpolitischen Fragen beschäftigt.

**Authors:** Dr. Greg Bollmann, senior researcher, Universities of Zurich and Lausanne; Dr. Shékina Rochat, researcher, University of Lausanne  
E-mail: [gregoire.bollmann@unil.ch](mailto:gregoire.bollmann@unil.ch)

**Series editor:** Pascal Maeder, Knowledge Transfer Officer at the NCCR LIVES  
[pascal.maeder@hes-so.ch](mailto:pascal.maeder@hes-so.ch) | T +41 79 362 45 17

**NCCR LIVES** | University of Lausanne | Bâtiment Géopolis | CH-1015 Lausanne  
[www.lives-nccr.ch](http://www.lives-nccr.ch) | T +41 21 692 38 71 | [ktt@lives-nccr.ch](mailto:ktt@lives-nccr.ch)