

Webinar

**de kracht van
emoties**

ADAPTICS.

ADAPTICS.

Vital people, healthy business.

1. Inhouds opgave.

1. Wat zijn emoties?
2. Oefening: lichaamsgevoel
3. Oefening: emotieveld
4. Emotionele intelligentie

1. Wat zijn emoties?

ADAPTICS.

Vital people, healthy business.

1. Wat zijn emoties?

Emotie:

- + Trigger
- + Gevoel (fysiek) gevolgd door een gedachte (mentaal)
- + Soms gedachte(n) gevolgd door gevoel
- + Zet ons in beweging (emotie = motivatie)



Vital people, healthy business.

1. Wat zijn emoties?

Positieve emotie:

- + Stelt open, verbindt
- + Maakt veerkrachtig

Negatieve emotie:

- + Geeft focus
- + Beschermt
- + Geeft aan wat je belangrijk vindt



Vital people, healthy business.

1. Wat zijn emoties?

Invloeden:

- + Slaap
- + Honger / dorst
- + Beweging
- + Natuur
- + Psychologische basisbehoeften (ABC)
- + Cafeïne, alcohol, medicatie
- + Hormonen (cyclus / overgang)



Vital people, healthy business.

1. Wat zijn emoties?

Functie:

- + Boosheid > grenzen aangeven, onrecht
- + Verdriet > waardevol, compassie
- + Angst > voorbereiden, beschermen
- + Schuldgevoel > moreel kompas (groep)

- + Positieve emoties: richting + verbinding + veerkracht



Vital people, healthy business.



2. Oefening lichaamsgevoel.

ADAPTICS.

Vital people, healthy business.

2. Oefening lichaamsgevoel.

ADAPTICS.

Ademen.

- + Naar de buik
- + Kort in, lang uit

Ontspannen.

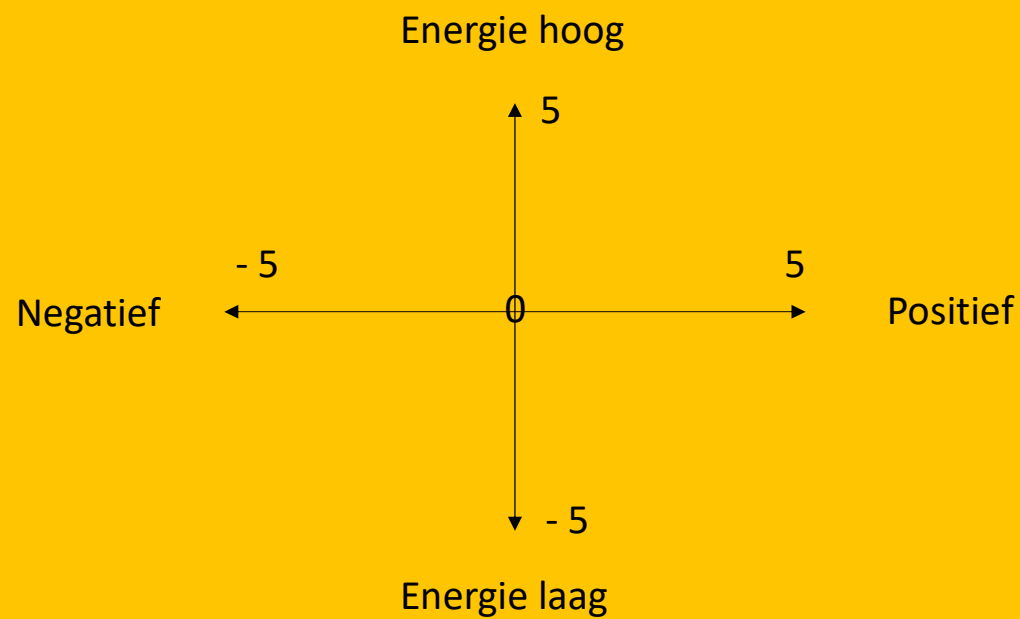
- + Schouders hoog, laat vallen
- + Scan voor spanning, laat los
- + Gezicht, wenkbrauwen, kaken

Bewustzijn.

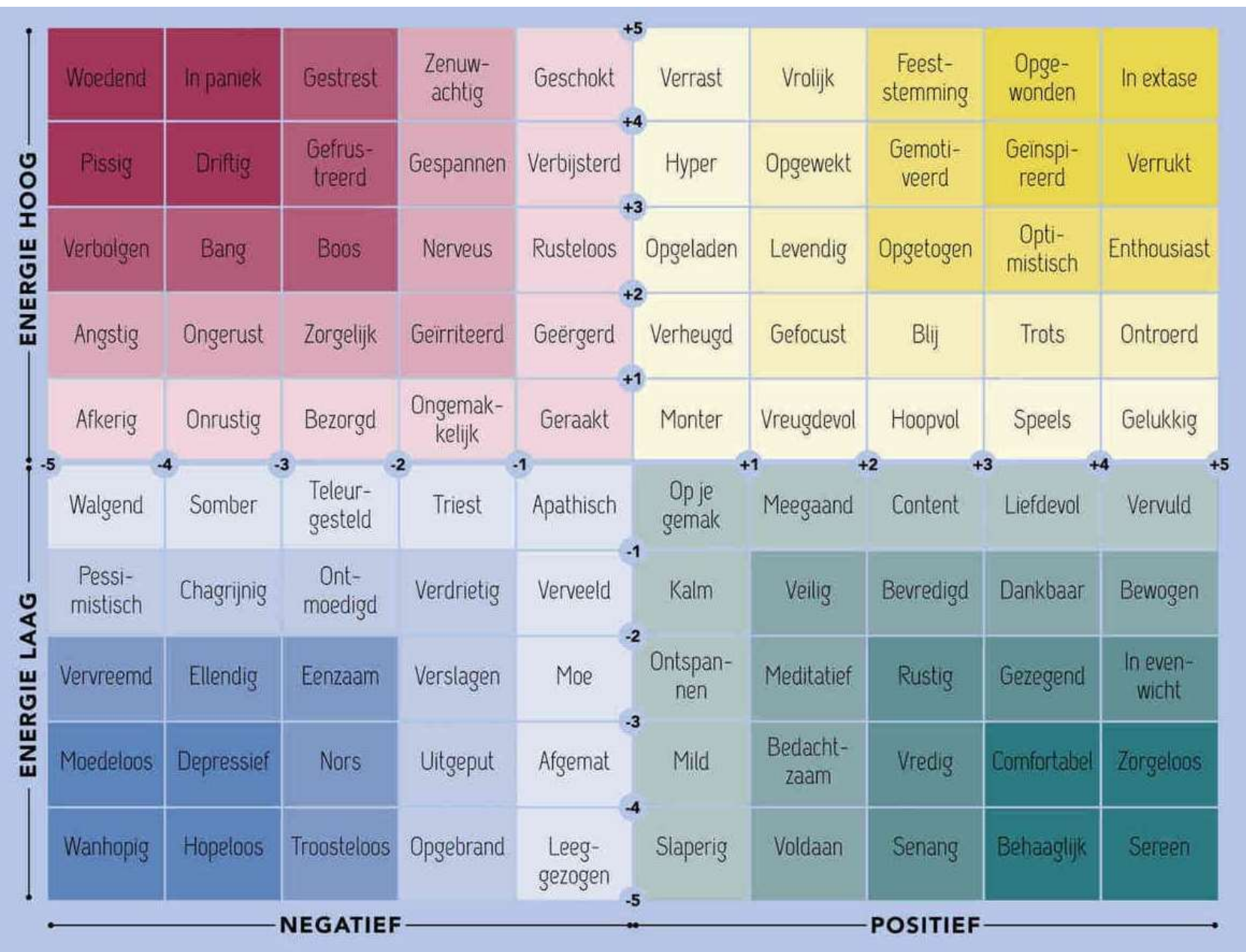
- + Voel je stoel, kleding
- + Temperatuur (handen, neus)
- + Hart, maag
- + Affect?

Vital people, healthy business.

Oefening lichaamsgevoel.



ADAPTICS.



Vital people, healthy business.

3. Oefening emotieveld.

ADAPTICS.

Vital people, healthy business.

3. Oefening emotieveld.

ADAPTICS.

Doel:

- + Oefening in lichaamsgevoel
- + Herkennen van meerdere lagen van emoties
- + Herkennen van je neiging: dichtklappen?
Te snel, te heftig reageren? Te emotioneel reageren?
- + Evt herzien reactie, constructief inzetten emotie



Vital people, healthy business.

3. Oefening

emotieveld stap 1a.

ADAPTICS.

Situatie.

- + In welke situatie(s) ervaarde je spanning / conflict?
- + Kies er één

Personen.

Vital people, healthy business.

3. Oefening

emotieveld stap 1b.

Situatie.

- + In welke situatie(s) ervaarde je spanning / conflict?
- + Kies er één

Personen.

- + Noteer naam persoon op post it
- + Plak/leg die op de grond in het emotieveld:

3. Oefening

emotieveld stap 2.

ADAPTICS.

Emotieveld

Naam
persoon

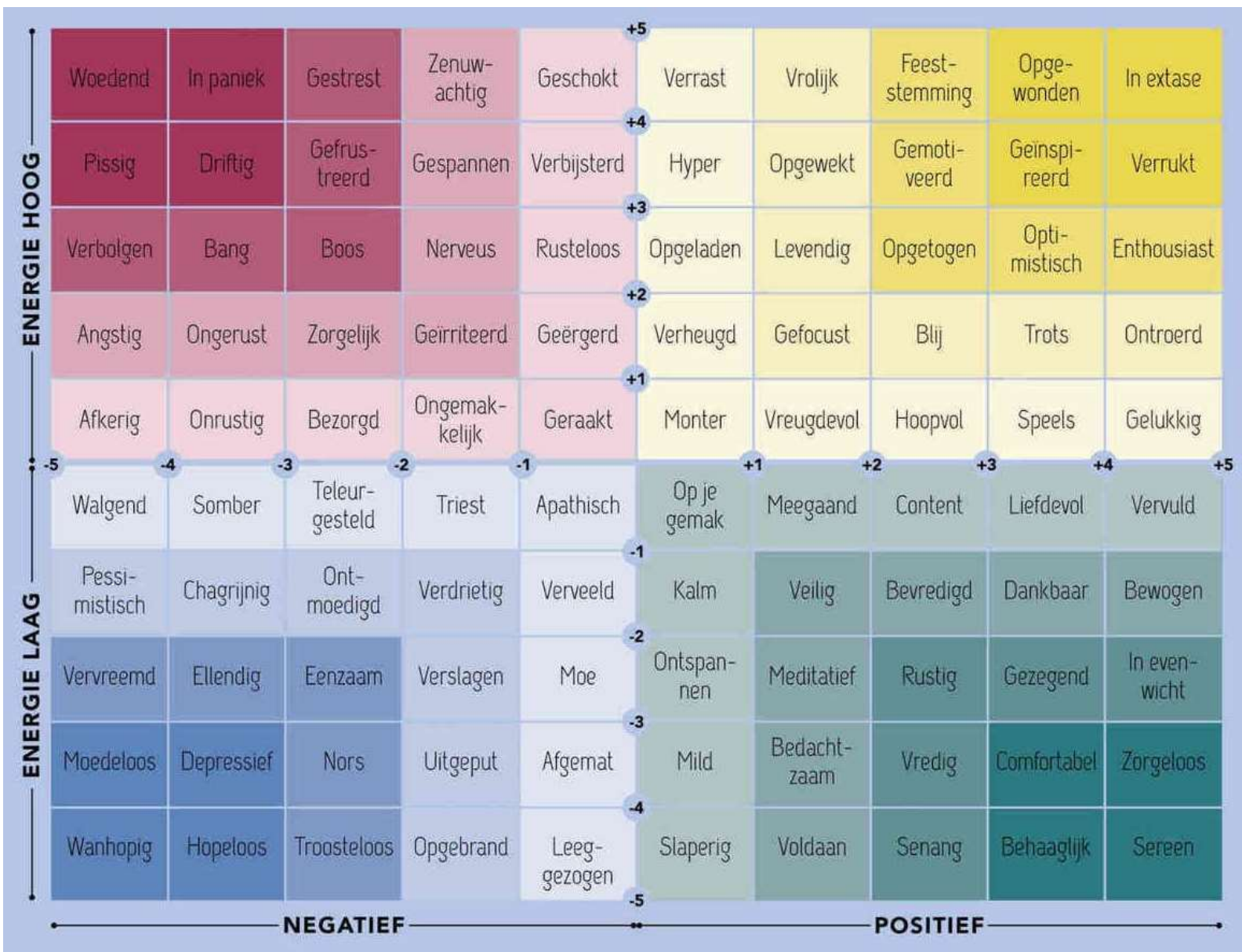
Jij

Neutrale/analyse zone

Notitieblok en pen

Vital people, healthy business.

ADAPTICS.



Vital people, healthy business.

3. Oefening

emotieveld stap 3.

ADAPTICS.

Emotieveld

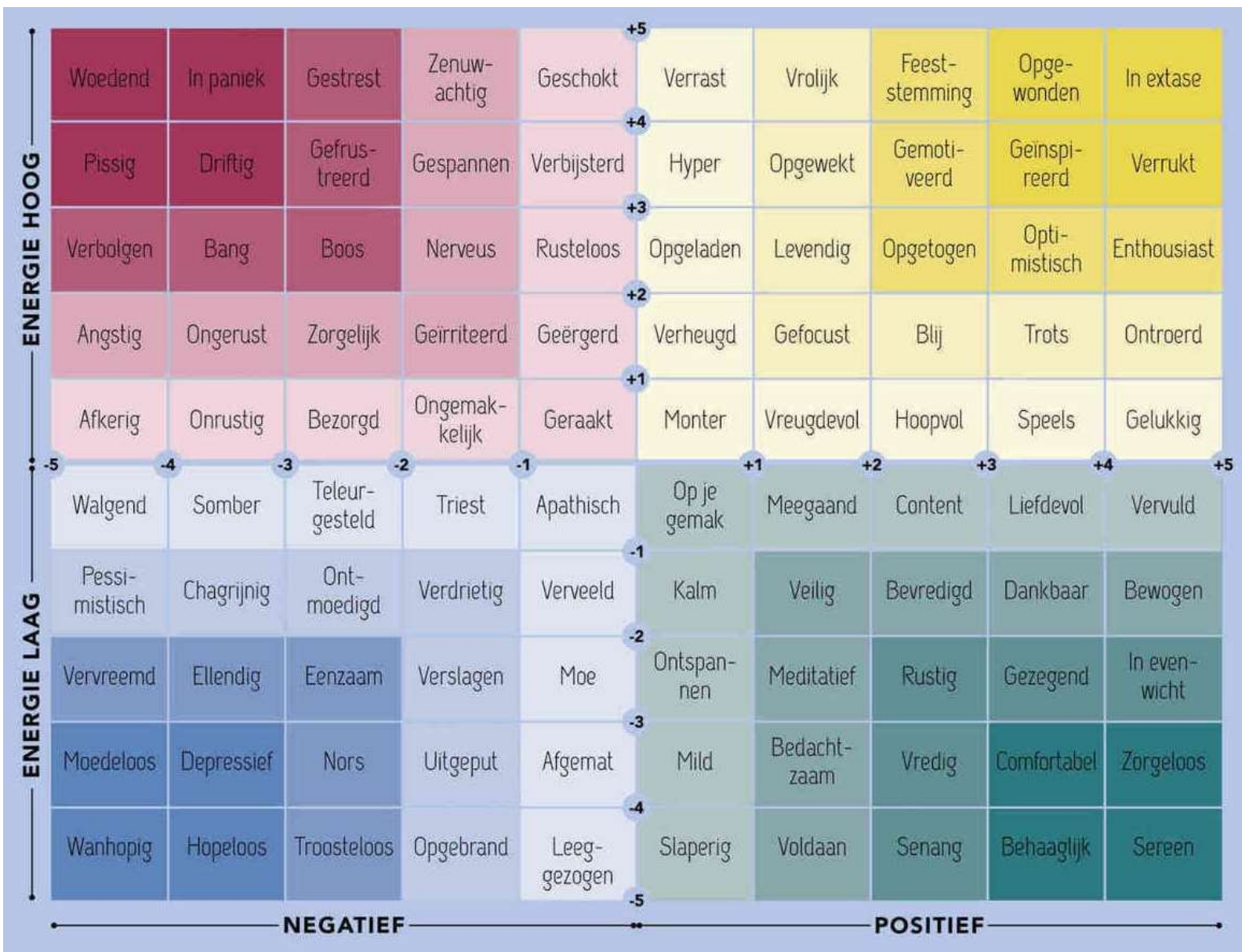
Naam
persoon

Jij

Neutrale/analyse zone

Vital people, healthy business.

ADAPTICS.



Vital people, healthy business.

3. Oefening

emotieveld stap 3.

ADAPTICS.

Emotieveld

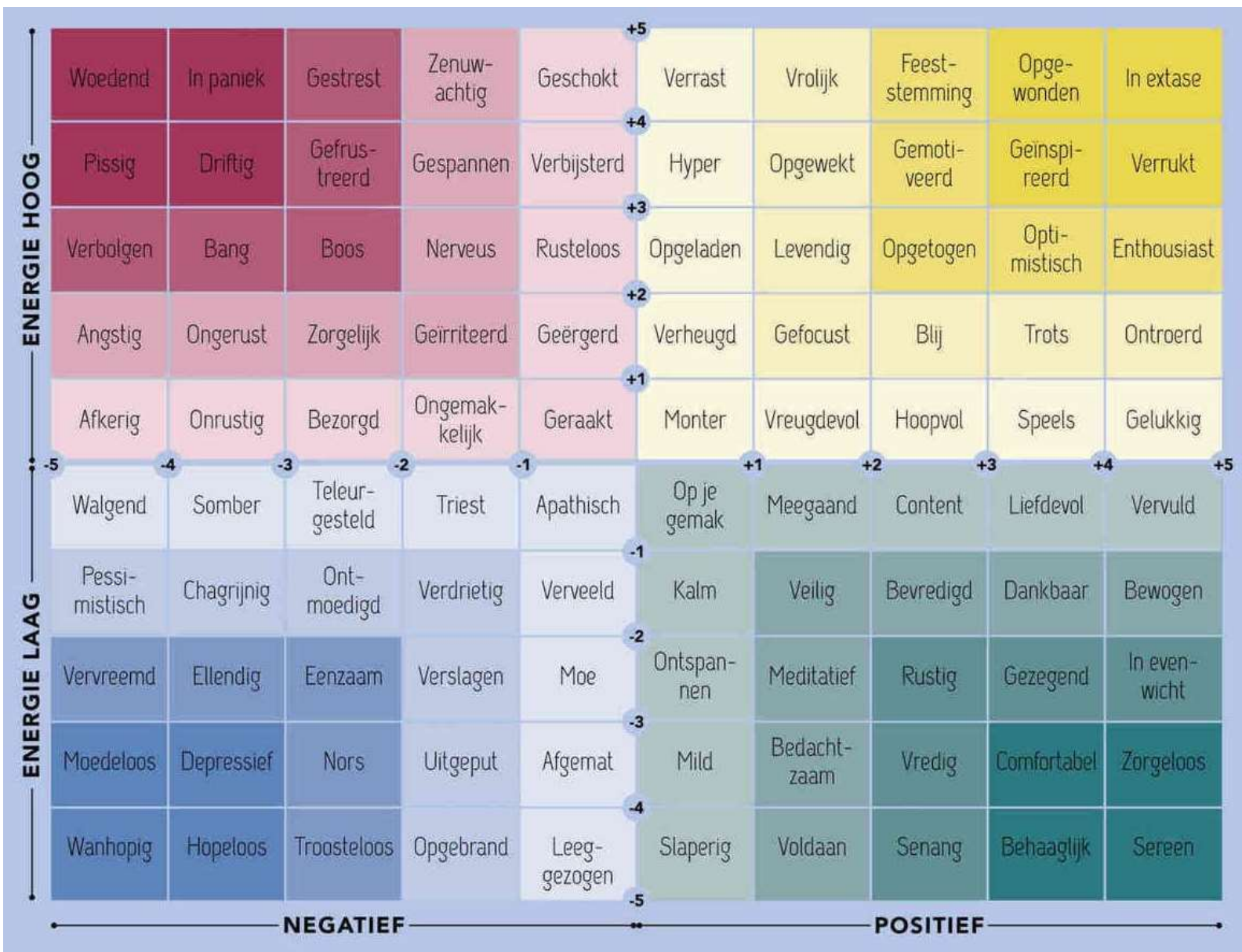
Naam
persoon

Jij

Neutrale/analyse zone

Vital people, healthy business.

ADAPTICS.



Vital people, healthy business.

3. Oefening

emotieveld stap 4.

ADAPTICS.

Emotie 1.

+ ...

Emotie 2.

+ ...

Evt emotie 3.

+ ...

Vital people, healthy business.

4. Emotioneel intelligent reageren.

ADAPTICS.

Vital people, healthy business.

4. Emotioneel intelligent **ADAPTICS** reageren.

Doel:

- + Harmonie met jezelf en de ander (zoveel mogelijk) behouden/herstellen
- + Trots kunnen zijn op je reactie en aanpak (niet passief, niet agressief, maar emp assertief)



Vital people, healthy business.

4. Emotioneel intelligent reageren.

Boosheid

- + Waar ben je precies boos over?
- + Wat was je verwachting van de ander?
- + Is de ander daarvan op de hoogte?
- + Begrijpen jullie elkaar écht?
- + Is je verwachting redelijk?

Nee?

- + Verwachting bijstellen? Bespreekbaar maken.



4. Emotioneel intelligent reageren.

Boosheid

- + Waar ben je precies boos over?
- + Wat was je verwachting van de ander?
- + Is de ander daarvan op de hoogte?
- + Begrijpen jullie elkaar écht?
- + Is je verwachting redelijk?

Ja?

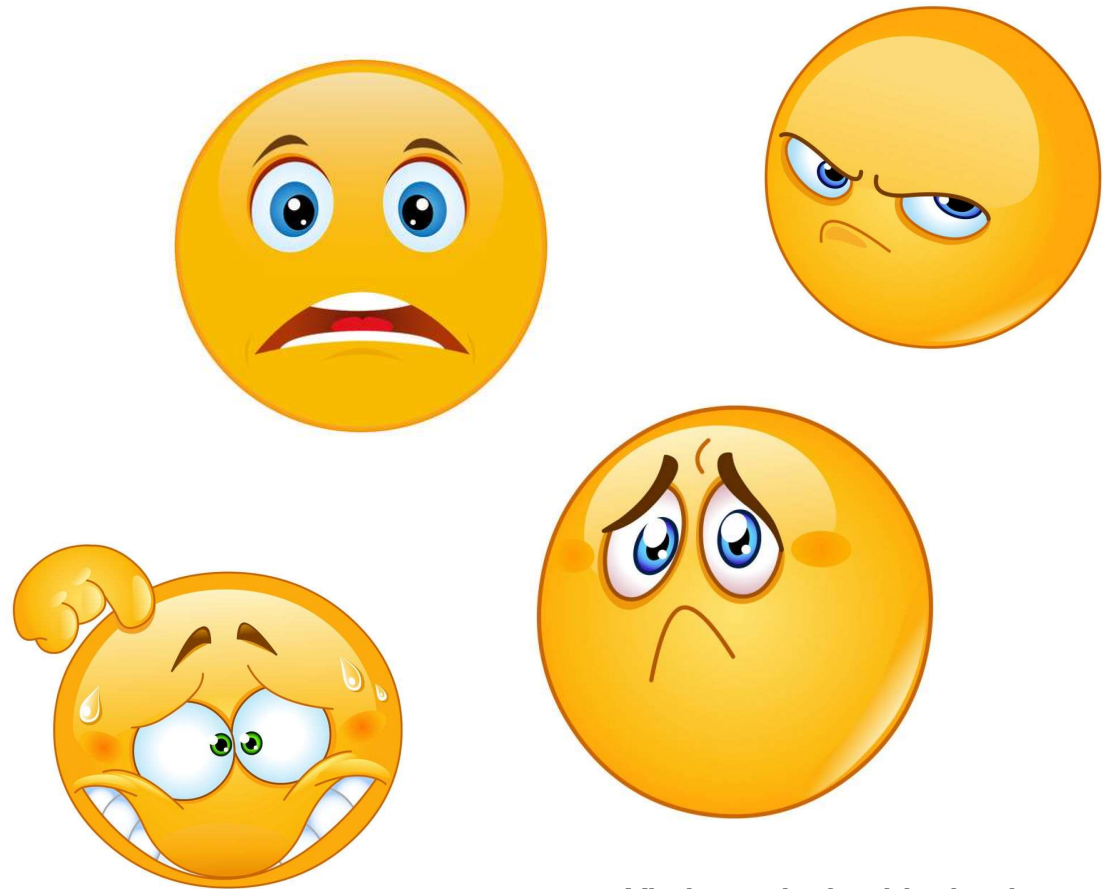
- + Waarom zou de ander dit gedaan hebben? Wat was de intentie? Weet hij/zij hoe belangrijk dit voor je is? Is hij/zij in staat tot het gedrag dat je verwacht?
- + Kun je een gesprek aan gaan?
- + Kun je accepteren (dat iemand zo is/doet)?



4. Emotioneel intelligent **ADAPTICS** reageren.

Functie:

+ Verdriet > waardevol, compassie, tijd/zelfzorg



Vital people, healthy business.

4. Emotioneel intelligent reageren.

ADAPTICS

Functie:

+ Angst > reëel?, voorbereiden, beschermen
(stressmanagement / desensibilisatie)



Vital people, healthy business.

4. Emotioneel intelligent **ADAPTICS** reageren.

Functie:

+ Schuldgevoel / schaamte > moreel kompas (groep)



Vital people, healthy business.

4. Emotioneel intelligent **ADAPTICS** reageren.

Reflectie:

- + Wat vind je nu van jouw reactie in die situatie?
- + Was je reactie: **Verstandig? Moedig? Rechtvaardig? Beheerst?**
- + Had een andere reactie beter gepast? Dan:



Vital people, healthy business.

4. Emotioneel intelligent **ADAPTICS** reageren.

+ Noteer de letterlijke zin/actie die in je in deze situatie had willen zeggen of doen, bijvoorbeeld:

- 'Wat bedoel je daar mee?'
- 'Daar ben ik het niet mee eens'
- Kort inademen, lang uitademen. Incasseren.
- 'Ik ga nu even weg, ik kom hier later op terug.'

Reconstrueer eventueel de situatie, vanuit je gewenste reactie (houding, woorden, toon)



**Persoonlijke verdieping
op basisemoties.**

ADAPTICS.

Vital people, healthy business.

Verdieping op angst.

Angst

- + Waar ben je precies bang voor?
- + Is dat een realistische angst? Waar blijkt dat uit? Extra informatie inwinnen?
- + Het realistische deel van de angst: Kun je dit voorkomen?
- + Wat kun je doen als het toch gebeurt? (Plan B)
- + Waar heb je wel controle op? Excelleer op die vlakken. (Pas na voorgaande stap)
- + Oefen met desensibilisatie (angst opzoeken in kleine stapjes, ademen)

ADAPTICS



Vital people, healthy business.

Verdieping op verdriet.

Verdriet

- + Doorvoelen, tijd nemen om te herstellen, welke zelfzorg ga je inplannen?
- + Waar ben je precies verdrietig over?
- + Wat zegt dit over wat belangrijk voor je is?

- + Kun je dit (wat belangrijk voor je is) meenemen voor de toekomst?
- + Kun je (uiteindelijk) accepteren?
- + Kun je anderen helpen / steunen? Begrip en compassie creëren.



Verdieping op schuld/schaamte.

Schuld/schaamte

- + Welke eis stel(de) je aan jezelf?
- + Is / zijn die realistisch?
- + Mag je fouten maken?
- + Is excuses aanbieden verstandig en rechtvaardig?

- + Wat zou je zeggen tegen een goede vriend(in) in jouw situatie?
- + Jij hebt evenveel recht op (zelf)compassie. Zeg dit ook tegen jezelf. Plaats evt reminder.



Samenvatting.

1. Wat zijn emoties?
2. Oefening: lichaamsgevoel
3. Oefening: emotieveld
4. Emotionele intelligentie

ADAPTICS.

EINDE

Bedankt voor je aandacht!

Vital people, healthy business.

ADAPTICS.

Contactgegevens

Caroline Slikker

www.adaptics.nl

Vital people, healthy business.

Evaluieren webinar Emoties



Code: KE1211

of bit.ly/3eDEKOL

Evalueren is vrijwillig
en anoniem

ADAPTICS.