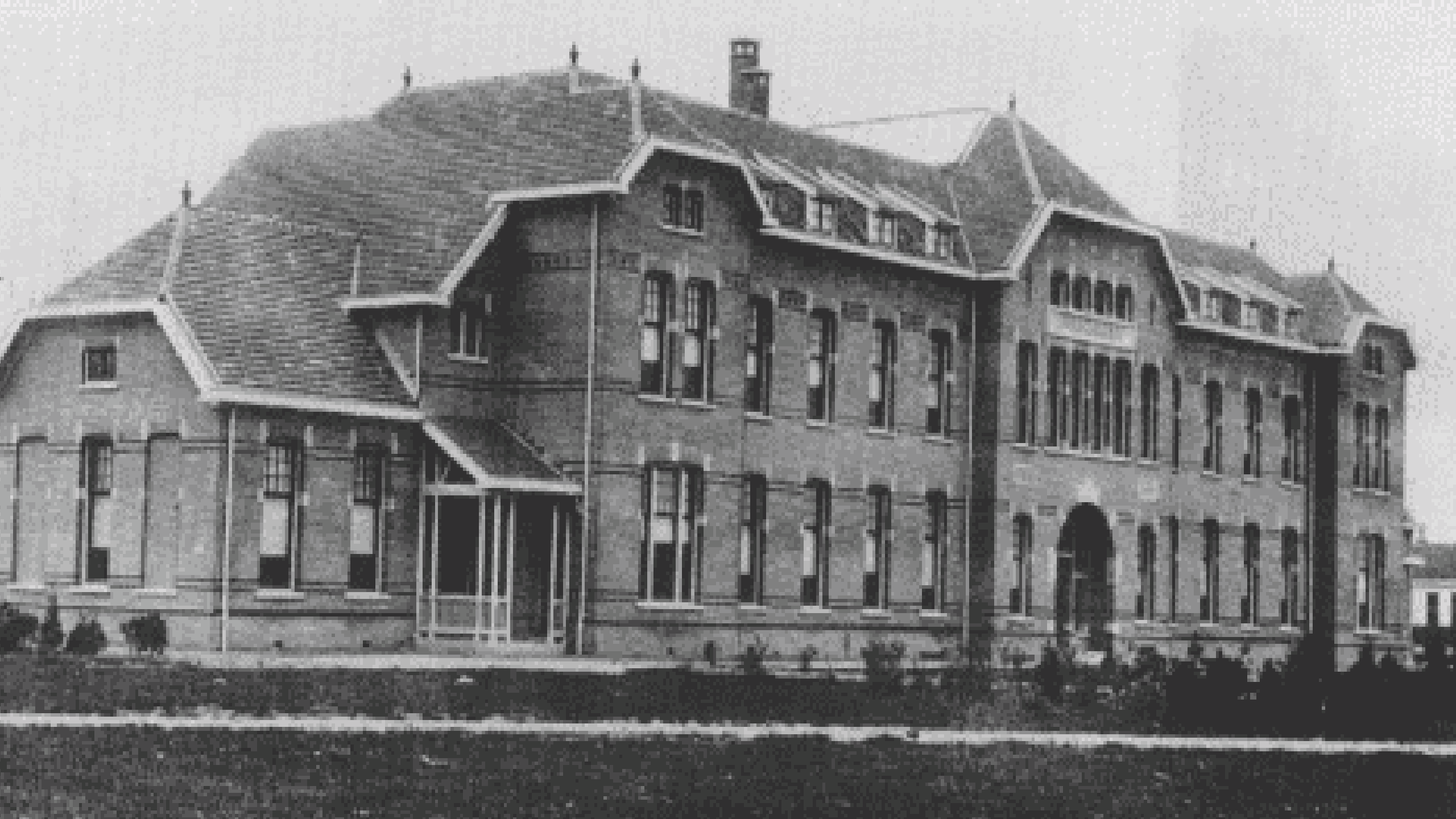


Positieve psychologie in de praktijk

Welkom! Lesdag 3







Biologie

Roken

Drinken

Drugs

HIV/aids

Loverboys

Anorexia

Obesitas

Global warming

Stijgen van de zeewaterspiegel



Mentor-les

Pesten

Faalangst

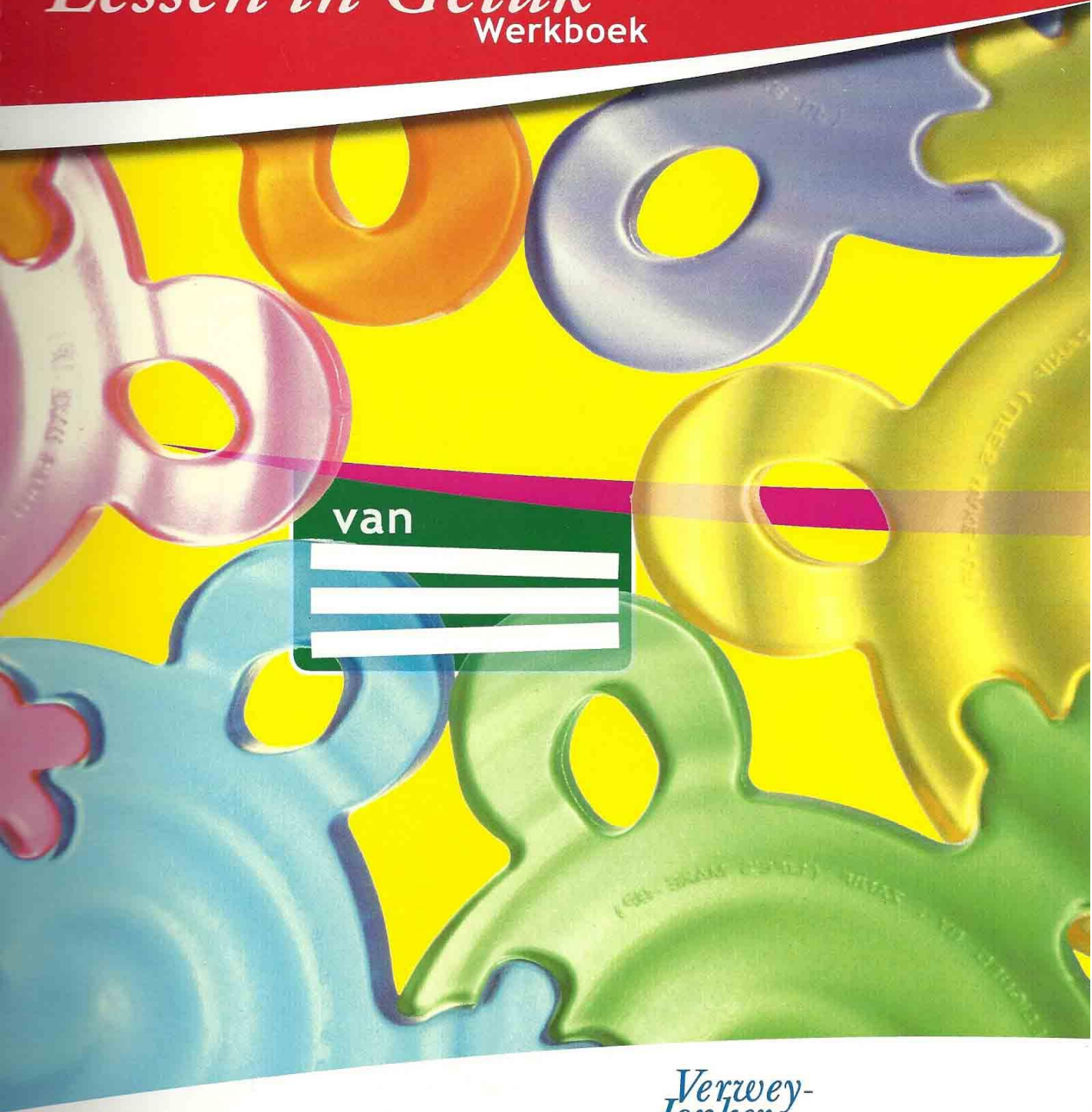
Criminaliteit

Mogelijk huiselijk geweld in de toekomst



Lessen in Geluk

Werkboek



van

Three white horizontal lines for writing a name.



Positief Onderwijs 



Geluksmoment

Heb je een foto gemaakt?



PERMA



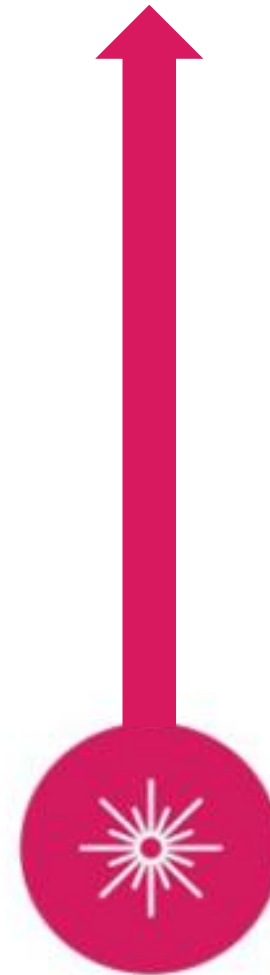
Positieve
Emotie



Engagement
Betrokkenheid



Relaties



Meaning
Betekenis



Accomplishment
Prestaties

positieve
emoties



betrokkenheid



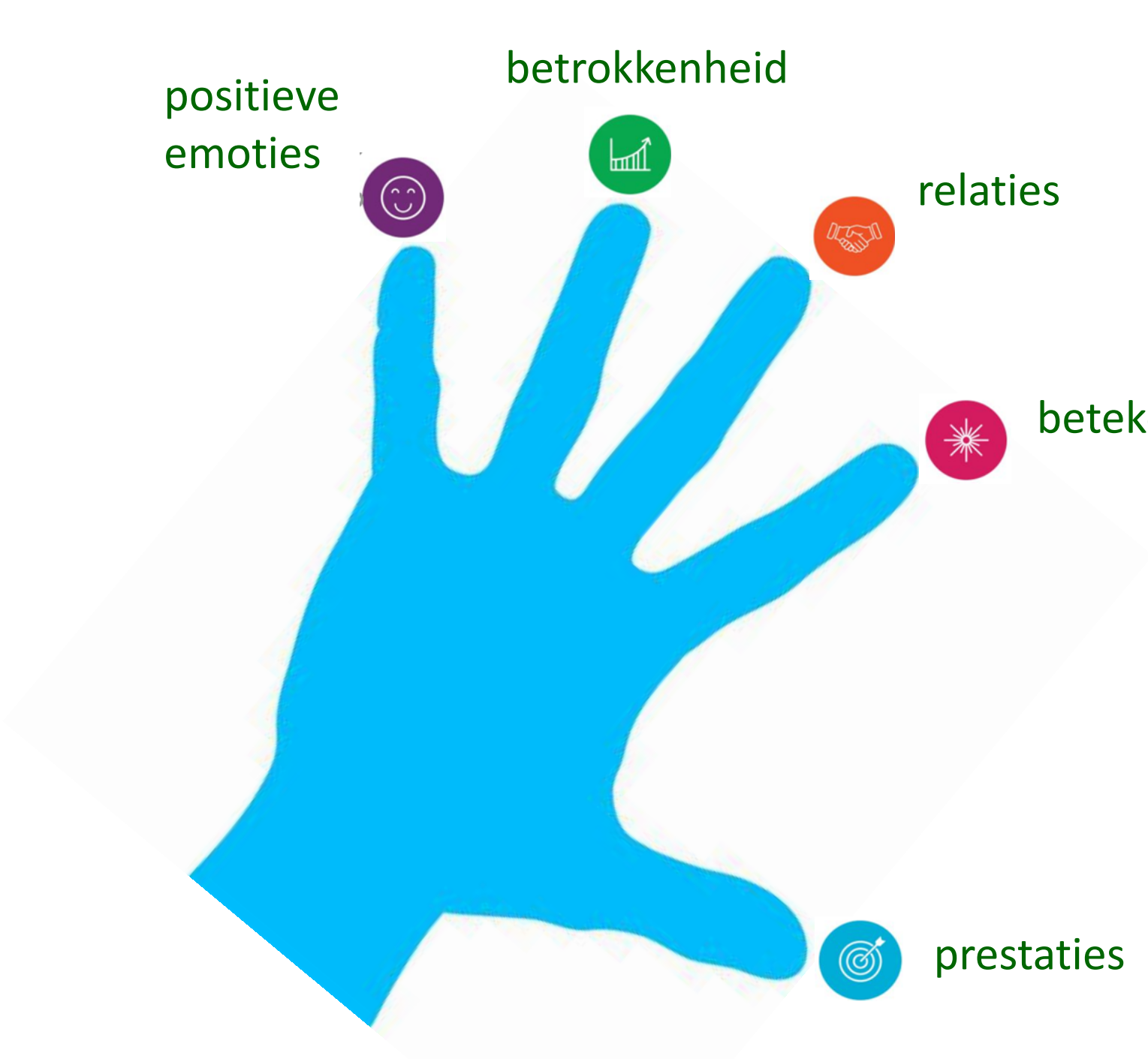
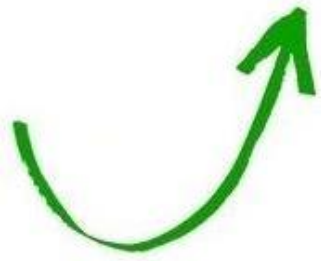
relaties



betekenis



prestaties



Het gesprek over welbevinden. Ontlocken van welbevinden

- Het plezierige leven, positieve emoties
- Goede leven, betrokkenheid
- Positieve relaties
- Zinnvolle leven
- Iets bereiken, competentie



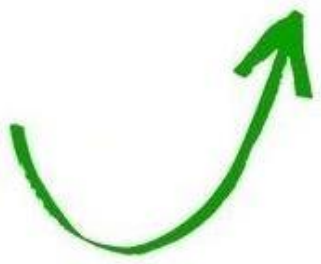
Dieren ervaren duidelijk, net als de mens, genot en pijn, geluk en ellende. Geluk komt nooit beter tot uiting dan bij jonge dieren, zoals puppy's, poesjes, lammetjes etc. wanneer ze samen spelen, zoals onze eigen kinderen.

Charles Darwin





Emotie

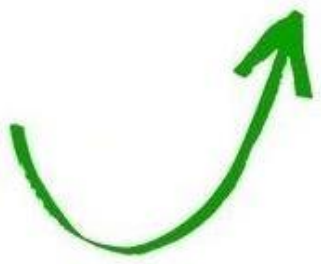


Psychologische staat, gedefinieerd door subjectieve gevoelens, maar ook met karakteristieke patronen van fysieke opwinding, gedachten en gedragingen (Peterson, 2006)

Heldere focus (over betekenisvolle omstandigheden in het verleden, heden of de toekomst)

Kortdurend (er wordt vaak gesproken van 6 seconden)

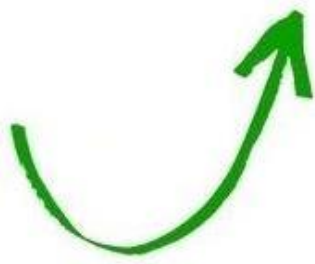
Bevindt zich op de voorgrond in het bewustzijn



Waar komen emoties vandaan?

Ons idee van vooruitgang richting belangrijke doelen
(Carver & Scheier, 1990)

Onze hersenen (Davidson, R. J. ,2003)



Broaden and Build theorie (Fredrickson)

- Negatieve emoties: specifieke actietendensen:

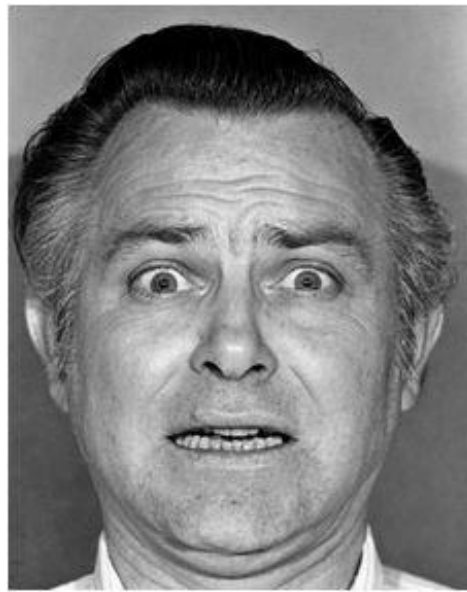
Angst: vluchten, bevriezen
Boosheid: vechten, verdedigen
Walging: vermijden ziekmakers

- Positieve emoties: geen specifieke actie tendensen, maar verbreden de aandacht en helpen blijvende persoonlijke hulpbronnen te bouwen:

Meer durven
Meer creativiteit, flexibiliteit, empathie
Bouwen aan relaties, veerkracht en gezondheid
Tegengif voor negatieve emoties



"Anger" (© Paul Ekman)



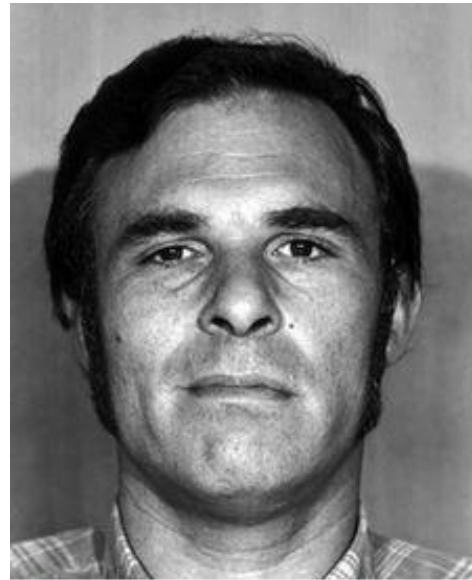
"Fear" (© Paul Ekman)



"Surprise," an emotion Ekman's subjects often confused with "fear" or "sadness" (© Paul Ekman)



The "happy" face from Paul Ekman's research photo set (© Paul Ekman)



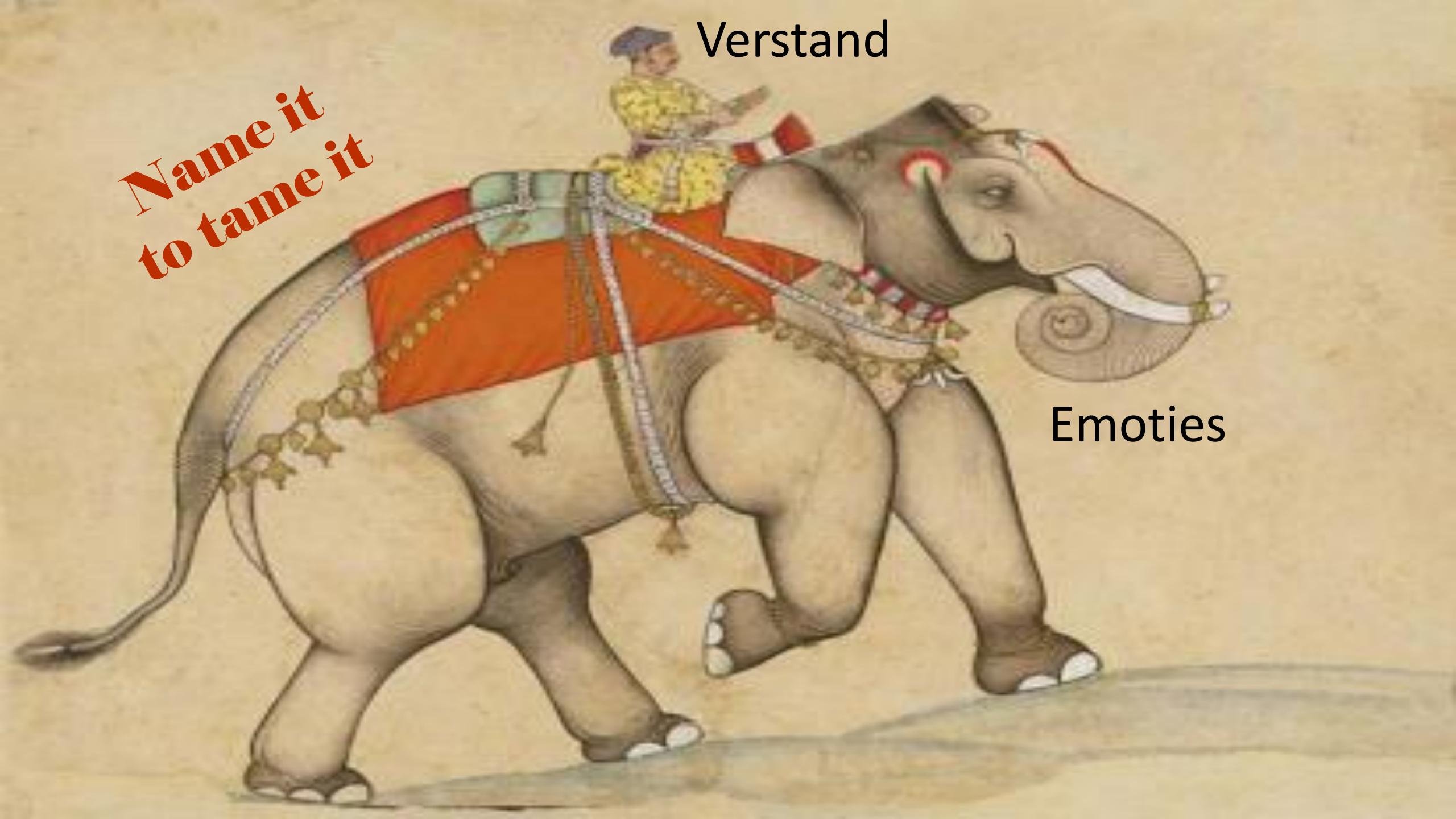
Ekman himself models "contempt" (© Paul Ekman)



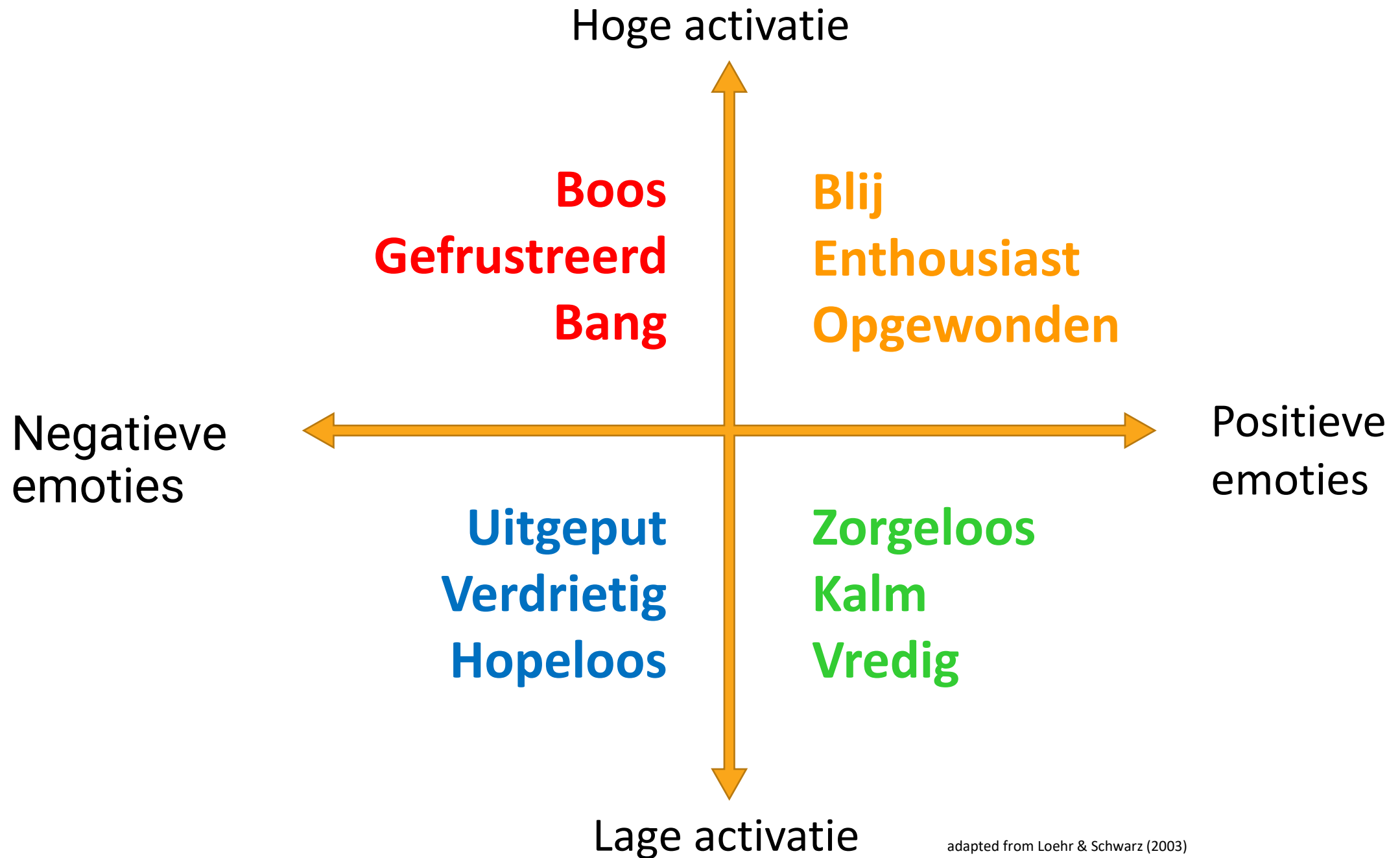
"Sadness" (© Paul Ekman)

Verstand

**Name it
to tame it**



Emoties



Anger



Fear



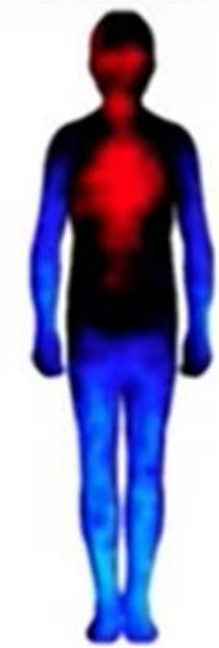
Disgust



Happiness



Sadness



Surprise



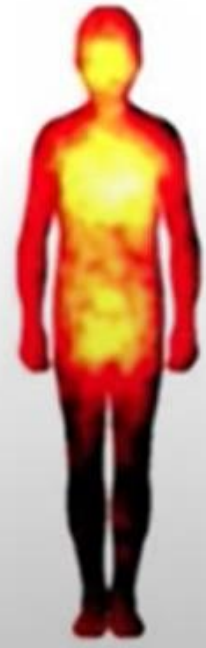
Neutral



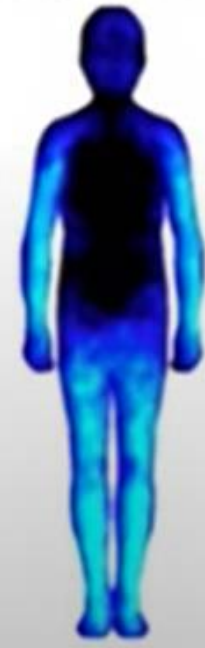
Anxiety



Love



Depression



Contempt



Pride



Shame



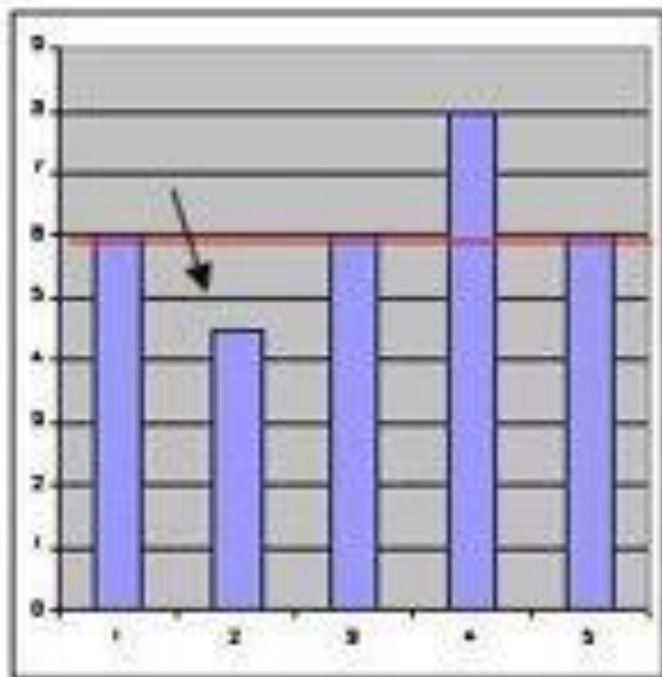
Envy



Rapport Jacqueline B.

Nederlands	9,3
Engels	8,7
Frans	8,9
Duits	4,7
Wiskunde	9,0
Scheikunde	9,3
Natuurkunde	9,7
Biologie	9,8
Filosofie	8,6
Techniek	7,9
Lich. Oefening	8.0



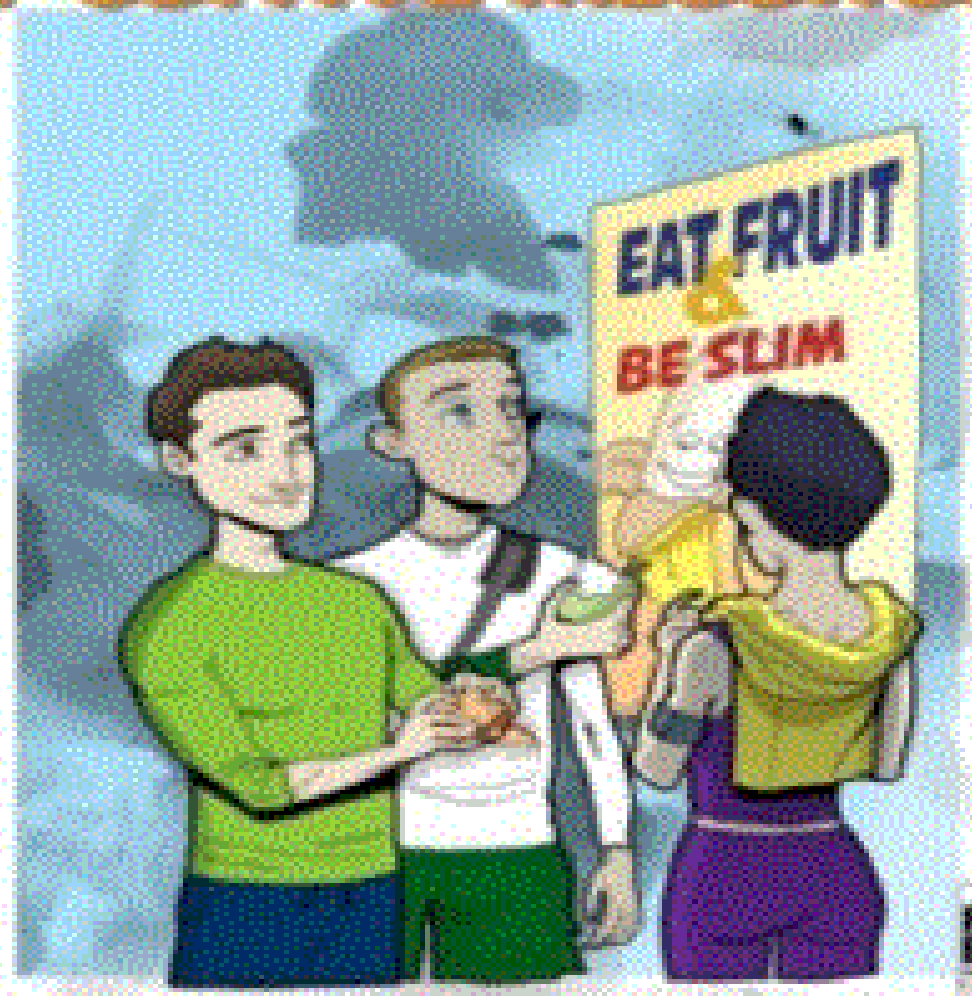


Slecht is sterker dan goed

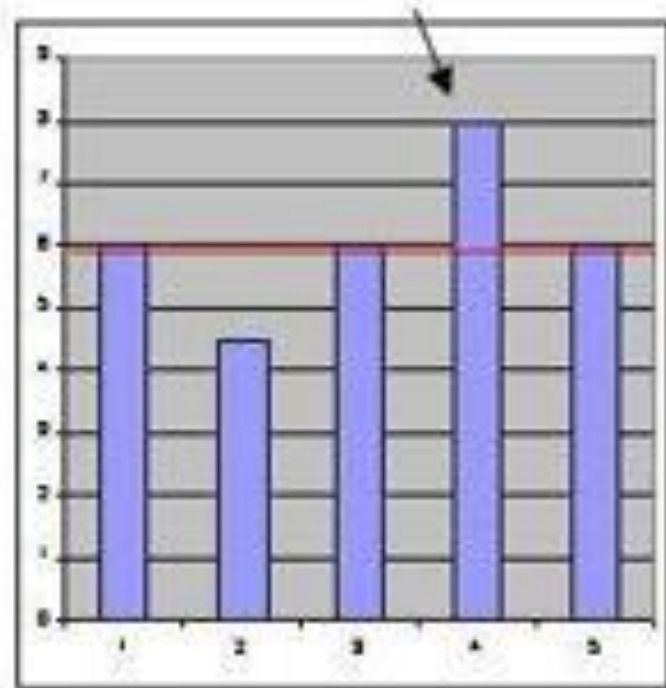
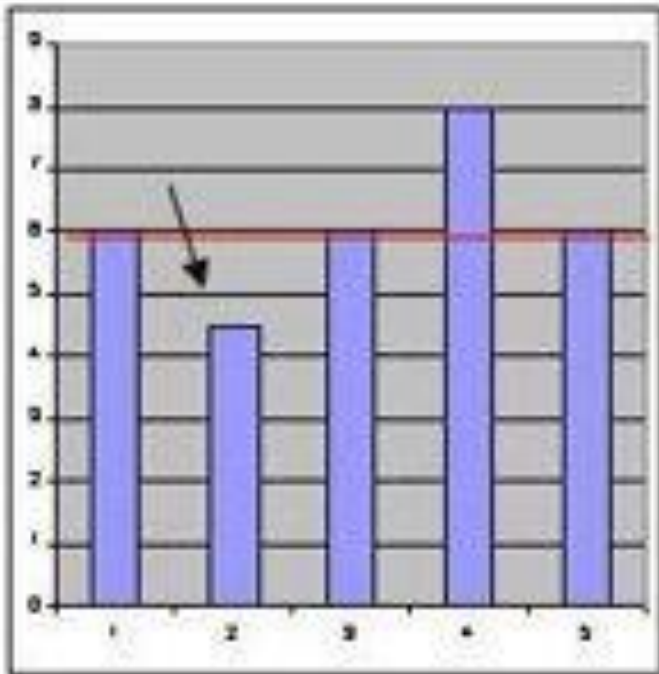


WHICH HEALTH MESSAGES WORK?

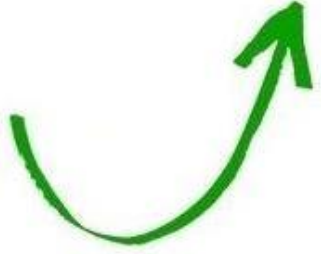
EXPERTS PREFER NEGATIVE ONES BUT THE PUBLIC FOLLOWS POSITIVE MESSAGES.



•



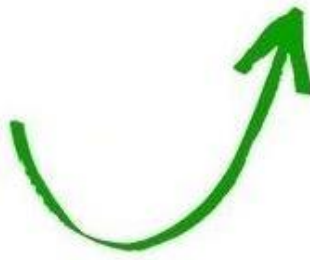
Positieve emoties verzamelen



Zingen werkt voor veel mensen
Dansen werkt voor veel mensen

Lachen werkt voor vrijwel iedereen
Zelfs als je met een nep-lach begint...

In de klas: vragen als :
Wat was leuk, fijn, mooi, lekker etc.



Verder

- iets vriendelijks zeggen
- iets doen voor iemand
- iemand helpen
- spelen
-

Leren start met motivatie



Motivatie (om te leren, te veranderen)

- Motivatie ontstaat uit twee factoren
- Belang
- Vertrouwen



Motivatie en belang

- Het belang om iets te doen kan korte termijn winst zijn.
- Meestal is ons belang diep verbonden met onze waarden of betrokkenheid
 - Dus past iets bij ons leven?
 - Past iets bij onze mensvisie?
 - Sluit het aan bij onze waarden?
 - Klopt het met onze identiteit?



Motivatie en vertrouwen

- Vertrouwen heeft te maken met self efficacy, en zicht hebben op wat nodig is om het doel of verandering te bereiken
- Weet ik wat me te doen staat?
- Denk ik dat ik het kan, denk ik dat ik het nu kan?
- Intrinsieke motivatie is duurzaam



Motivatie en vertrouwen

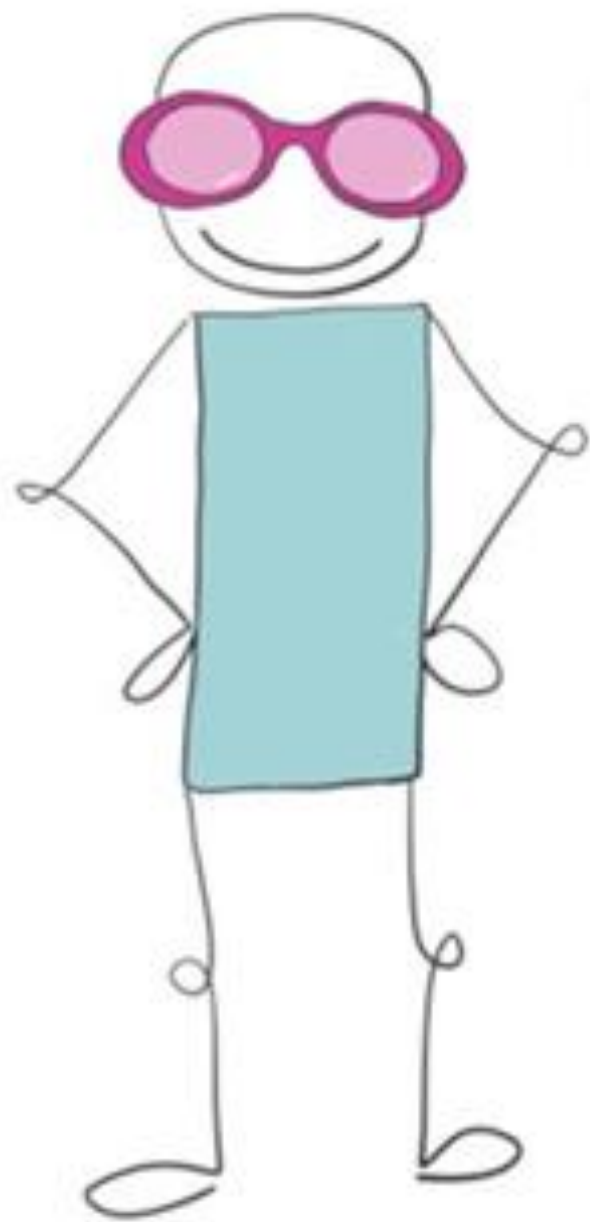
- Wanneer ervaar jij plezier in je werk en heb je daar een goed gevoel over?
- Wanneer zit je in een flow?
- Met welke collega's kun je klussen klaren?
- Aan welk groter doel draagt jouw werk bij?
- Waar sta jij over drie jaar en hoe kan ik jou helpen om die ambities te realiseren?
- Welke doelen heb je behaald, welke successen heb je recent gevierd?



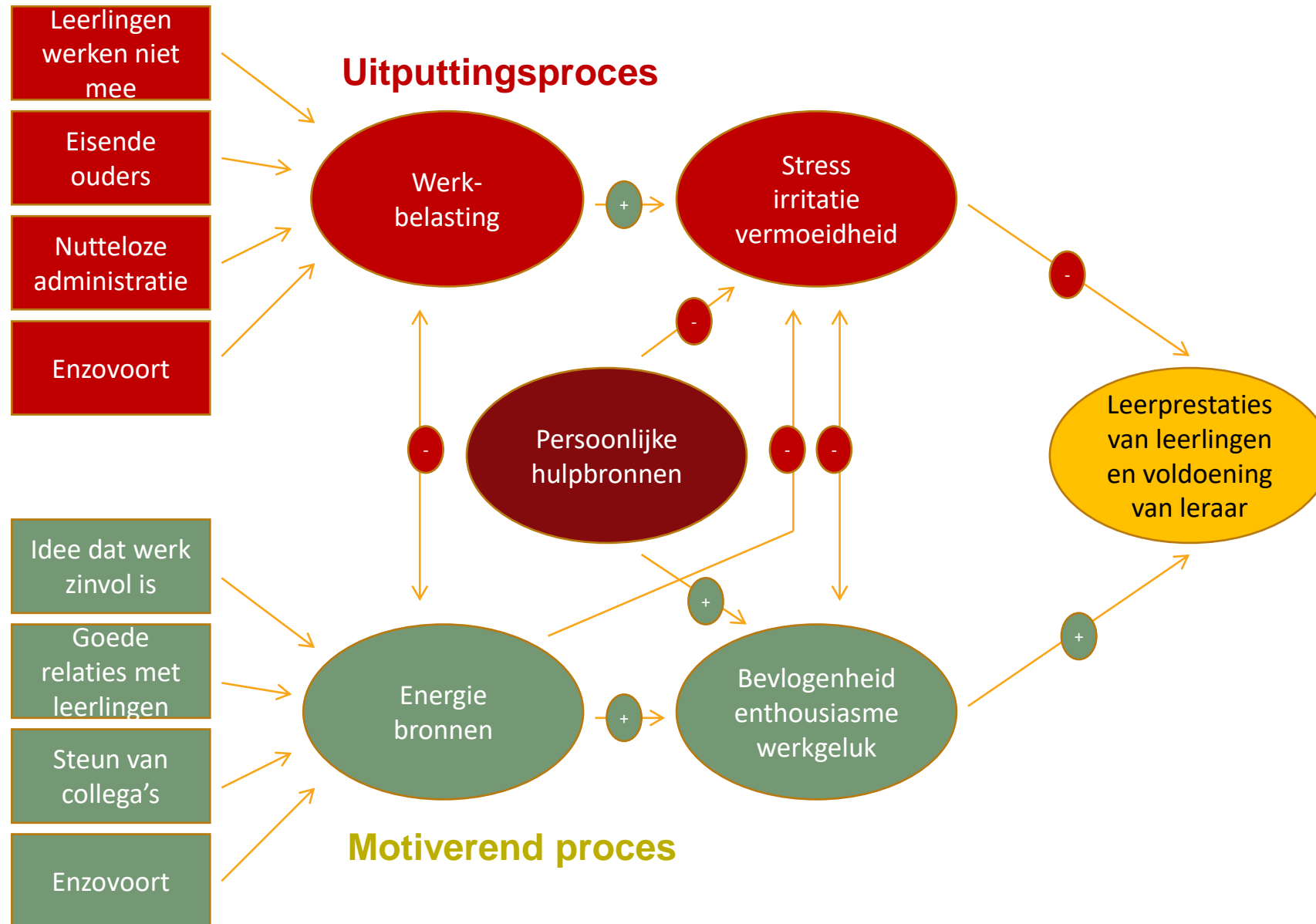
- Gallup 12 questions

Weet ik wat er op mijn werk van mij wordt verwacht?

- Beschik ik over de faciliteiten die ik nodig heb om mijn werk optimaal te kunnen uitvoeren?
- Ben ik iedere dag in de gelegenheid het werk te doen waarin ik het beste ben?
- Heb ik in de afgelopen week de erkenning of lof gekregen voor het goede werk dat ik heb gedaan?
- Wekt mijn leidinggevende de indruk dat ik persoonlijk belangrijk wordt gevonden?
- Is er op mijn werk iemand die mij aanmoedigt om me verder te ontwikkelen?
- Heb ik op mijn werk het gevoel dat mijn mening ertoe doet?
- Geeft het doel of de missie van de onderneming mij het gevoel dat mijn werk van belang is?
- Is er mijn collega's veel aan gelegen om kwalitatief goed werk te doen?
- Heb ik op mijn werk een goede vriend?
- Heb ik de afgelopen zes maanden met iemand gepraat over de vooruitgang die ik heb geboekt?
- Heb ik op mijn werk voldoende kansen om te leren en te groeien?



Job Demands-Resources Model

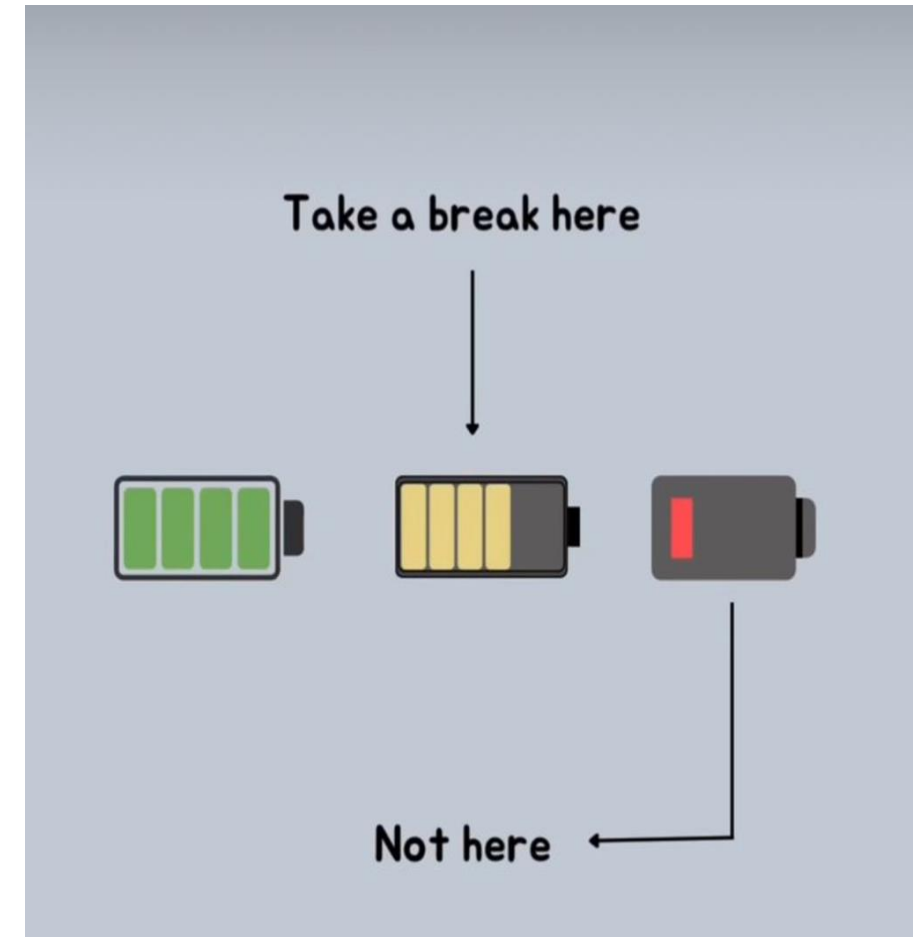


Je hulpbronnen kennen

Je persoonlijke hulpbronnen
(bijv. wat zijn jouw sterke kanten)

Je energiebronnen (bijv. steun,
autonomie)

Familie, vrienden, sportclub,
uitgaan,
lol maken, alles wat jouw batterij
weer oplaadt



Sterke kanten

Wijsheid

Creativiteit
Nieuwsgierigheid
Kritisch denken
Leergierigheid
Levenswijs

Moed

Doorzettingsvermogen
Oprechtheid
Enthousiast

Rechtvaardigheid

Teamwerk
Rechtvaardigheid
Leiderschap

Gematigheid

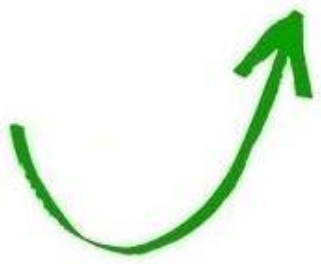
Vergevingsgezind
Bedachtzaamheid
Voorzichtigheid
Zelfregulatie

Spiritualiteit

Waarderen
Dankbaarheid
Hoopvol
Humor
Spiritualiteit

Medemenselijk

Liefde
Vriendelijkheid
Sociale intelligentie



Creativiteit

Vindingrijk, ziet en doet dingen op een unieke manier, origineel & flexibel in denken.

Nieuwsgierigheid

Op zoek naar nieuwe dingen en ervaringen, stelt vragen, belangstelling voor de wereld.

Kritisch denken

Objectief oordeel, analytisch, logisch denker, onpartijdig, denkt dingen door.

Leergierigheid

Willen leren van nieuwe kennis, vaardigheden en onderwerpen.

Levenswijs

Goed inzicht, wijze adviezen, ziet het geheel in perspectief, integreert ideeën.

Moed

Dapper, deinst niet terug voor uitdaging, moeilijkheid of pijn, komt op voor zijn mening.

Doorzettingsvermogen

Afmaken wat je bent begonnen, volhouder, overwint obstakels, maakt dingen af.

Oprechtheid

Authentiek, integer zijn, eerlijk en open over zichzelf.

Enthousiast

Levenslustig, energiek, voelt zich actief en levendig.

Liefde

Vermogen liefde te geven en te ontvangen, naastenliefde, sterke waarde hechten aan relaties.

Vriendelijkheid

Gul, vrijgevig, zorgzaam voor anderen en zichzelf, altruïstisch, behulpzaam.

Sociale intelligentie

Bewust van motieven, gevoelens van anderen en zichzelf. Begrijpt wat anderen motiveert.



Teamwerk

Goed kunnen samenwerken, loyaal aan de groep, sociale verantwoordelijkheid.

Rechtvaardigheid

Niet bevooroordeeld raken door gevoelens naar anderen, eerlijk.

Leiderschap

Organiseert activiteiten met groepen, spoort groepen aan en leidt ze, brengt anderen in beweging.

Waarderen

... van schoonheid en uitblinken. Bewondering voor en zien van wat er mooi, geslaagd is.

Dankbaarheid

Dankbaar voor het goede, laat dankbaarheid ook zien naar anderen.

Hoopvol

Optimistisch, toekomstgericht, heeft een positieve kijk en verwachting van de toekomst.

Humor

Speels, vrolijk, houdt van grapjes en brengt een glimlach bij anderen.

Spiritualiteit

Ervaart zingeving, geloof, betekenis. Heeft samenhangende ideeën over een groter doel.

Vergevingsgezindheid

Tekortkomingen van anderen en zichzelf accepteren, mensen een tweede kans geven.

Bescheidenheid

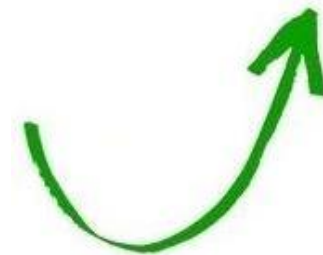
Daden voor zichzelf laten spreken, nederig, richt zich op anderen.

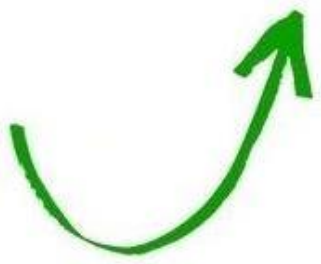
Bedachtzaamheid

Voorzichtig, zorgvuldig, geen dingen doen waar je later spijt van krijgt.

Zelfregulatie

Zelfbeheersing, discipline, kan eigen impulsen en emoties controleren.





De waarde van de sterke kanten

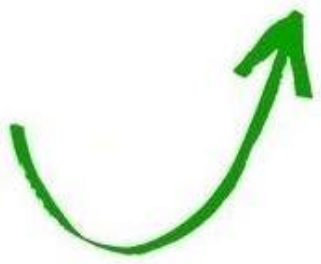
Top-presteerders:

- kennen hun sterke kanten
- kiezen rollen die passen bij hun sterke kanten
- bedenken manieren om hun sterke kanten te gebruiken bij hun dagelijkse taken (Hill, 2000)

De voordelen van het kennen en volgen van sterke kanten:

- Het stimuleert inzicht en perspectief op je leven
- Het genereert optimisme
- Het geeft een gevoel van richting en vitaliteit
- Het helpt om vertrouwen te ontwikkelen

(Clifton & Anderson, 2001)



Hoe kun jij jouw sterke kant
beter of vaker gebruiken in je
werk?

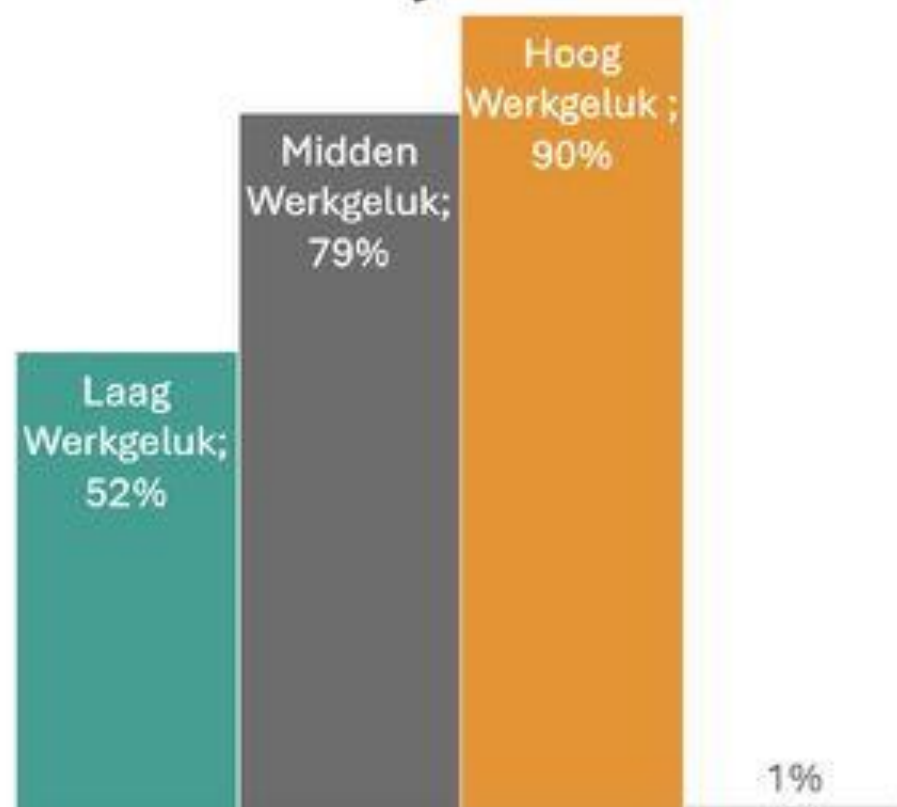
Maak een reminder voor jezelf
in de vorm van een spreuk

Sterke kanten stappenplan

1. Sterke kanten benoemen
2. Sterke kanten beter leren kennen en omarmen
3. Sterke kanten bewust gebruiken
4. Groei en ontwikkeldoelen bepalen
5. Door ontwikkelen



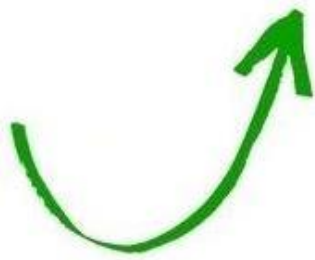
Mijn collega's kennen mijn sterke kanten voldoende



Mijn leidinggevende kent mijn sterke kanten voldoende.

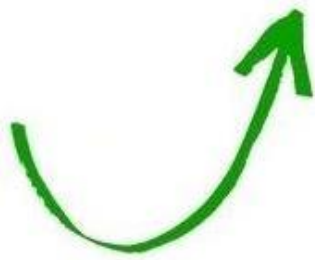


Vera



Zij is hyperactief, brutaal, hebberig en nonchalant. Zij staat bekend als een echte slijmbal, zij is lui, heeft vaak driftbuien, en en ADHD.

Verder is Vera eigenwijs, kinderachtig, nieuwsgierig, opvliegend en heel chaotisch.



Zij is ~~hyperactief~~, enthousiast, ~~brutaal~~ assertief, ~~hebberig~~ ambitieus en ~~nonchalant~~ onbezorgd. Zij staat bekend als een echte ~~slijmbal~~ netwerker, zij is ~~lui~~ kan goed prioriteiten stellen, heeft vaak ~~driftbuien~~, spontane invallen en ~~ADHD~~ veel energie.

Verder is Vera ~~eigenwijs~~ vasthoudend, ~~kinderachtig~~ grappig, ~~nieuwsgierig~~ belangstellend, ~~opvliegend~~ gepassioneerd en heel ~~chaotisch~~ creatief.

BIZARRE KLACHTEN

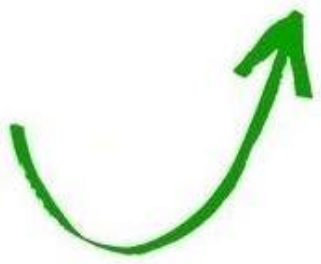
Een greep uit de vreemdste klachten die bij reisbureau Thomas Cook werden ingediend.

- We boekten een excursie naar een waterpark, maar niemand had ons verteld dat we onze eigen badpakken en handdoeken moesten meebrengen.
- Jullie folder toont wit zand, maar het was eerder aan de gele kant.
- Niemand had ons gewaarschuwd dat er vissen in het water zouden zitten.
- Hoewel er volgens de folder een volledig ingerichte keuken was, vonden wij nergens een eiersnijder.
- We moesten buiten wachten op de boot en daar was geen airconditioning.

Moppercursus met 3 personen

Iedereen moet straks 1 minuut MOPPEREN...
iets echt, je mag iets kleins gerust groter
en erger maken.
Denk aan een lastige klas, kopieerapparaat,
collega, hond van de burens etc.





Moppercursus met 3 personen

A, B en C

A moet 1 minuut MOPPEREN...

B gaat er 1 minuut tegenin

C moppert juist 1 minuut met A mee, en doet er nog een extra schepje boven op..

Wissel van rol, iedereen moet elke rol minstens 1 x spelen.

Waarden

- Waarden zijn fundamentele zaken die mensen nastrevenswaardig vinden
- Die onze mentale processen sturen
- Ze dienen als maatstaf voor iemand gedrag
- Mensen hebben behoeften consistent te handelen naar hun waardensysteem



Waarden spel

Waarden- en Normenspel



Peter Gerrickens Marijke Verstege Zjev van Dun



Wat neem je mee van vandaag?

- Op Brightspace volgt, presentatie lesdag, zie ook oefenmateriaal om mee aan de slag te gaan.
- Intervisiegroep, al gepland?
- POP al gemaïld?



We Can Do It!



Eindopdracht



Meer lezen?

www.positiefonderwijs.nl/meer

