MODULEBESCHRIJVING

Emoties reguleren op het werk

Adaptieve module | ~20 min

"Gestrest" is op het werk vaak het enige aanvaarde woord om te zeggen dat er iets mis is: een containerbegrip waarin irritatie, ongerustheid en moedeloosheid door elkaar lopen, terwijl ze elk om een andere reactie vragen. Deze module leert deelnemers eerst precies te benoemen wat ze voelen, onderbouwd met de emotionele granulariteit van Lisa Feldman Barrett. Daarna geeft de module drie hefbomen (omgeving, lichaam, gedachten) en een eigen kaart, de emotionele liften, waarop het tegengif in de lift diagonaal tegenover ligt.

LEERDOELEN

01 Uw gemoedstoestanden precies benoemen in plaats van alles "gestrest" te noemen, en emotie van oordeel onderscheiden.

02 Weer eigenaar worden van uw emoties: een toestand die u voelt, geen identiteit en niet de schuld van de ander.

03 De drie hefbomen voor regulatie inzetten: de omgeving die u kunt veranderen, het lichaam en wat u uzelf vertelt.

04 Uw automatische emotionele lift herkennen en via de tegenoverliggende diagonaal van toestand wisselen, zonder uzelf te veroordelen.

DOELGROEP

Iedereen die wil begrijpen wat de eigen emoties op het werk zeggen, en zo nodig van toestand wil kunnen wisselen.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Emotionele liften (2 assen: aangenaam/onaangenaam, hoge/lage energie) – Afthonios-methode, verwant aan het circumplexmodel van affect
- Emotionele granulariteit – Lisa Feldman Barrett (neurowetenschapper, Northeastern University)
- Afstand nemen / uzelf met uw voornaam toespreken ("distanced self-talk") – Ethan Kross (University of Michigan)

BRONNEN & REFERENTIES

- Lisa Feldman Barrett (neurowetenschapper, Northeastern University) – emotionele granulariteit: wie zijn emoties nauwkeurig benoemt, reguleert ze beter
- Ethan Kross (psycholoog, University of Michigan), Journal of Personality and Social Psychology (2014) – in de derde persoon tegen zichzelf praten helpt om afstand te nemen en de eigen emoties te reguleren
- Epictetus (stoïcijns filosoof, 1e-2e eeuw), Encheiridion – "Het zijn niet de dingen die de mensen verontrusten, maar de opvattingen die ze erover hebben"
- Lieberman et al. (2007) – emoties benoemen en emotieregulatie

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026