MODULEBESCHRIJVING

In het heetst van de strijd: zes stressreflexen

Adaptieve module | ~20 min

Een verwijt in een vergadering, een venijnige e-mail – en het denken valt stil: het lichaam reageert alsof het leven op het spel staat. Deze module maakt die momenten begrijpelijk. Ze benoemt de zes reflexen die het stuur overnemen, van verstijven tot aanvallen, en legt de chemie uit van de “amygdalakaping” die Goleman beschreef. De kern is tegenintuïtief: onder stress heeft redeneren geen zin. Eerst moet het lichaam tot rust komen.

LEERDOELEN

01 Met de metafoor van de drie systemen begrijpen waarom stress het denken blokkeert, en welke chemie daarachter zit.

02 De drie overlevingsreacties (verstijving, vernietiging, onrust) herkennen, bij uzelf en bij anderen.

03 De drie reflexen van het emotionele brein opmerken wanneer de relatie op het spel staat: behagen, aanvallen, vluchten.

04 De regie terugnemen zonder uzelf iets te verwijten: eerst het lichaam kalmeren, dan de emotie benoemen en uw antwoord uitstellen.

DOELGROEP

Iedereen die ook in gespannen momenten in gesprek wil blijven en zichzelf onder stress beter wil begrijpen.

- **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

- Overlevingsreacties (verlamming/vernietiging/gejaagdheid) en emotionele reflexen (verleiden/aanvallen/vluchten) – Afthonios-methode, in het verlengde van de modellen van MacLean en Goleman
- Kaping door de amygdala (amygdala hijack) – Daniel Goleman, “Emotionele intelligentie” (1995)
- Drieënig brein (overleven/emotie/nadenken) – Paul MacLean, model dat als didactische metafoor wordt gebruikt

BRONNEN & REFERENTIES

- Daniel Goleman – “Emotionele intelligentie” (1995), maakt het begrip kaping door de amygdala (amygdala hijack) bekend bij een breed publiek
- Paul MacLean – model van het “drieënige brein” (reptielenbrein/limbisch systeem/neocortex, jaren 1960-1970), nu een veelgebruikte didactische metafoor
- Arnsten, Nature Reviews Neuroscience (2009) – effecten van stress op de prefrontale functies
- McEwen, Physiological Reviews (2007) – stressreacties, aanpassing en de rol van de hersenen

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026