



Omgaan met
emoties



Ontstaan van stress
en negatieve
gevoelens



Leren



Observatie
zonder
oordeel



Accepteren
en
verdragen



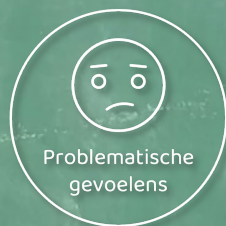
Zelf-
ondersteuning



Analyseren



Reguleren



Problematische
gevoelens



Reservesessie

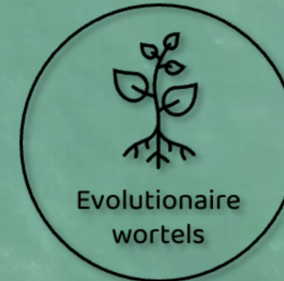


Evaluatie en
afscheid



© De Ander

*"Sometimes
you have to
act
in order to
relax"*



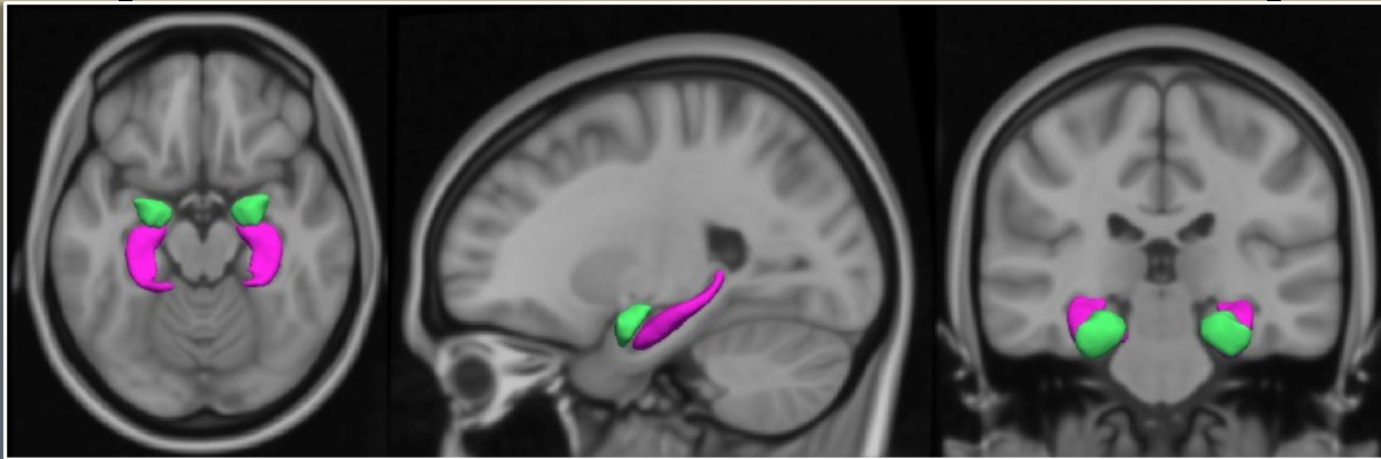
© De Ander



De amygdala



Amygdala: angst-
en stress-centrum





Amygdala: angst-
en stress-centrum





Amygdala: angst-
en stress-centrum





Doel van stress
en emoties



Doel van stress
en emoties





Snelle, algemene
activatie ...

Fight

flight

FREEZE





... en fijnere,
doordachte analyse





Gevoelens = primaire
reactie + cognitieve
beoordeling

Beoordeling: 'Ik ben zwakker'
=> angst





Gevoelens = primaire
reactie + cognitieve
beoordeling

Beoordeling: 'Ik ben sterker'
=> kwaadheid





Emoties helpen behoeften bereiken





Emoties helpen behoeften bereiken





Emoties helpen behoeften bereiken





Emoties helpen
behoeften bereiken





Emoties helpen behoeften bereiken





Emoties helpen behoeften bereiken

Persoonlijke groei,
creativiteit,
spontaniteit,.....

erkenning
en waardering

behoefte aan
sociaal contact

veiligheid en zekerheid

lichamelijke behoeften



Denkoefening: jij en je behoeften

zelf-
realisatie

erkenning
en waardering

behoefte aan
sociaal contact

veiligheid en zekerheid

lichamelijke behoeften

*In hoeverre zijn jouw
behoeften op dit moment in
je leven vervuld?*

*In welke mate is aan elke
behoeftenlaag voldaan?*

*Wat kan helpen om je
behoeften meer in te vullen?
Wat zijn obstakels?*



Evolutionaire
wortels



Evolutionaire
wortels





Evolutionaire wortels





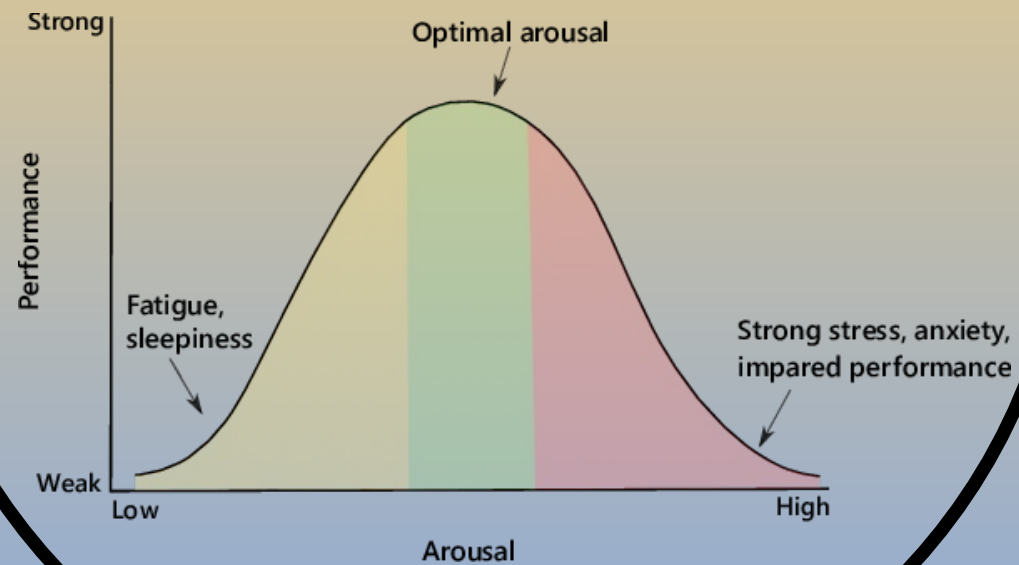
De meerwaarde
van emoties vandaag

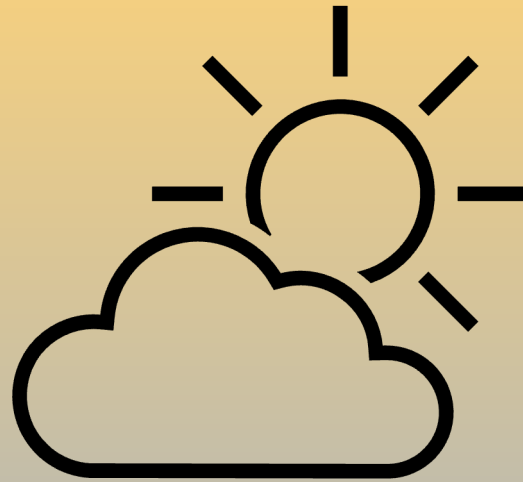
1) belangrijke informatie over
onbevredigde behoeften en niet-
bereikte of bedreigde doelen

**2) helpen bij het uitvoeren van
handelingen** waarmee we onze
behoeften kunnen bevredigen en
onze doelen kunnen bereiken



De meerwaarde van emoties vandaag





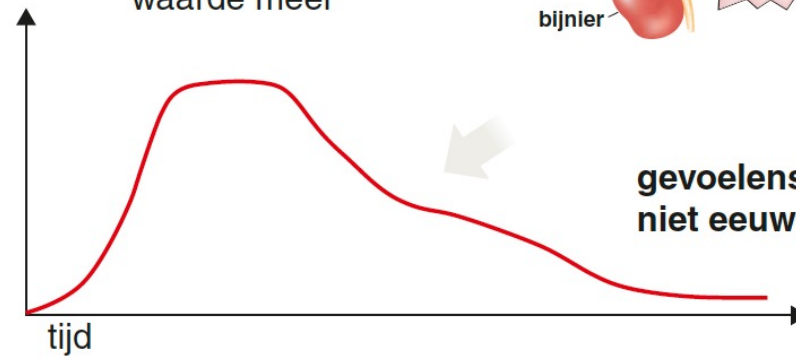
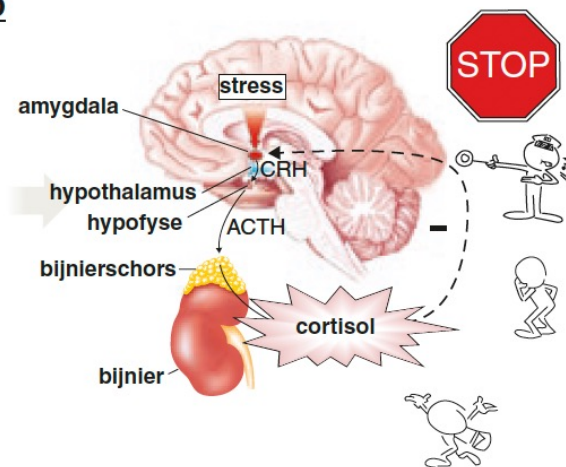
Het (ab)normale
verloop van
emoties



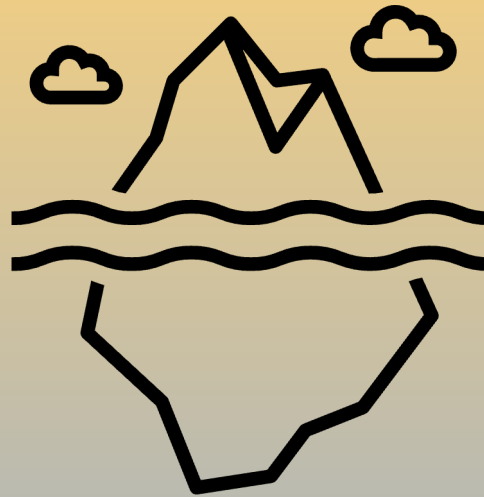
Het (ab)normale verloop van emoties

typerend gevoelsverloop

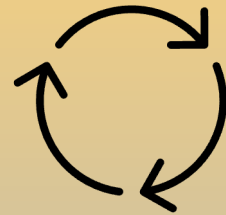
gevoelens moeten
informatie geven, het
zijn belangrijke signalen
een signaal dat altijd
aanstaat, heeft
geen informatieve
waarde meer



**gevoelens houden
niet eeuwig aan!**

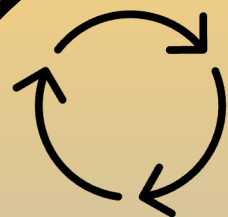


Hoe ontstaan de
problemen?



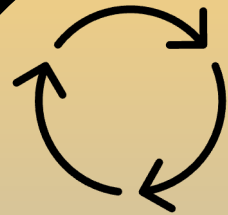
... door viciëuze
cirkels!





Hoe ontstaan de
vicious cirkels?





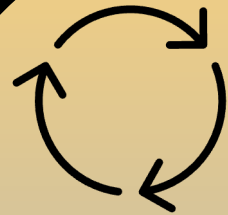
Hoe ontstaan de
vicioze cirkels?

Prikkeling van de
amygdala



Spierspanning



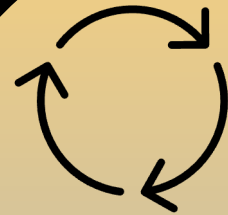


Hoe ontstaan de
vicioze cirkels?

Prikkeling van de
amygdala

Onrustige
ademhaling





Hoe ontstaan de
vicioze cirkels?

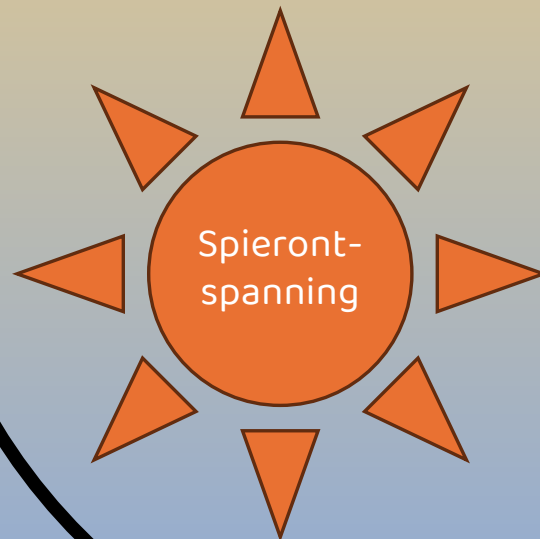
~~Prikkeling van de
amygdala~~

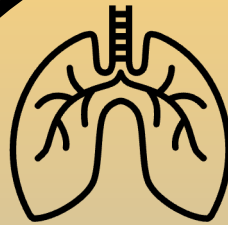
~~Spierspanning
Onrustige
ademhaling~~



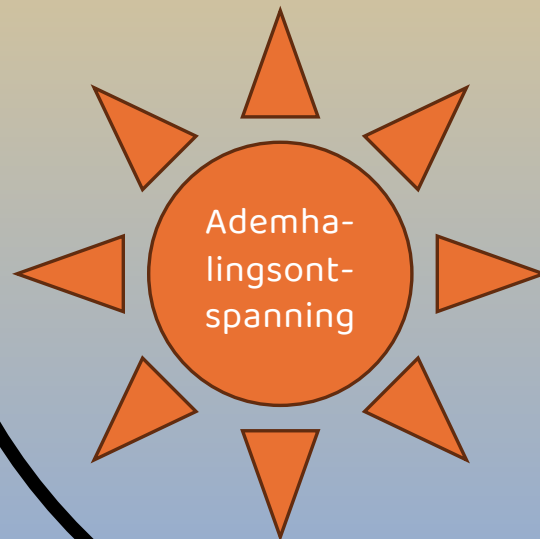


Competentie 1

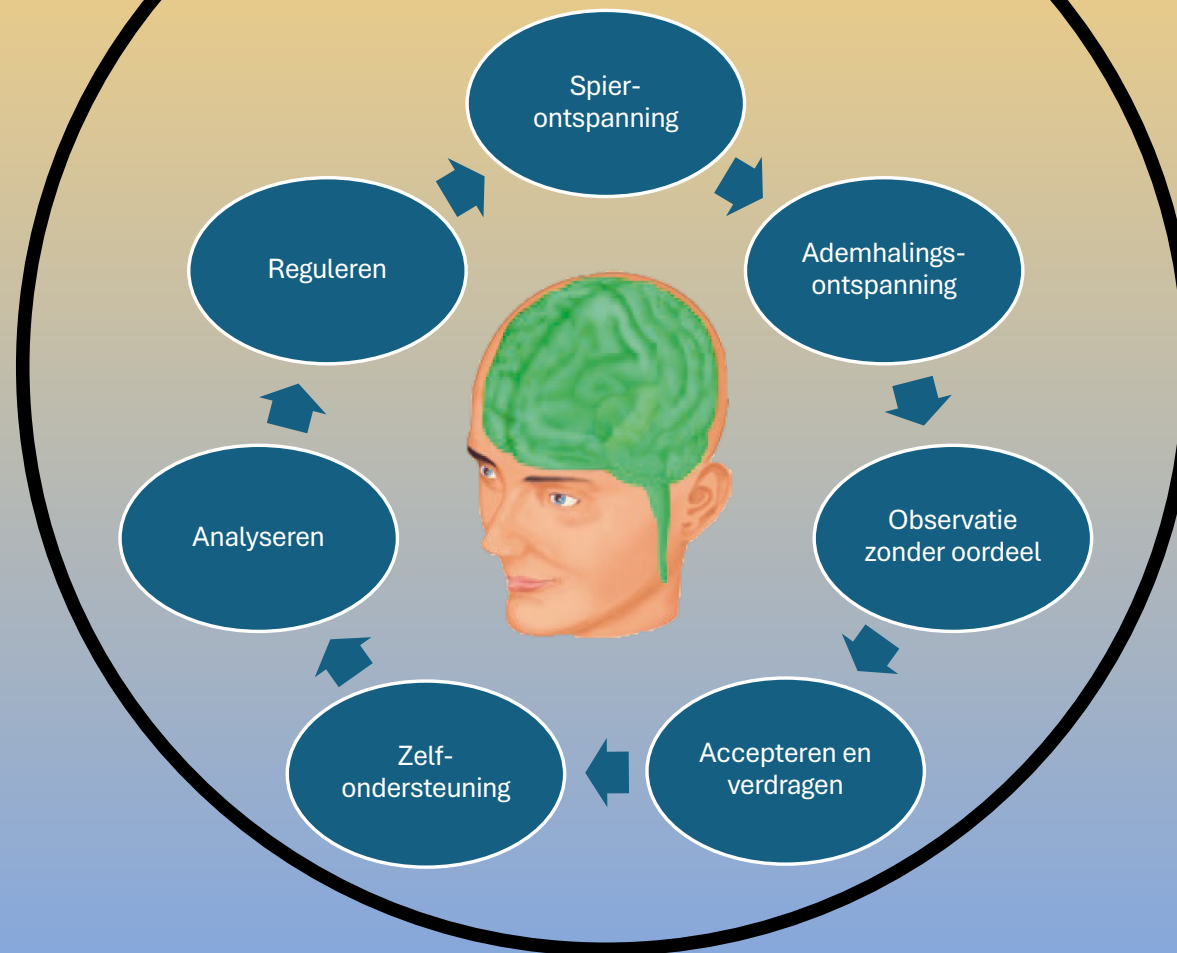




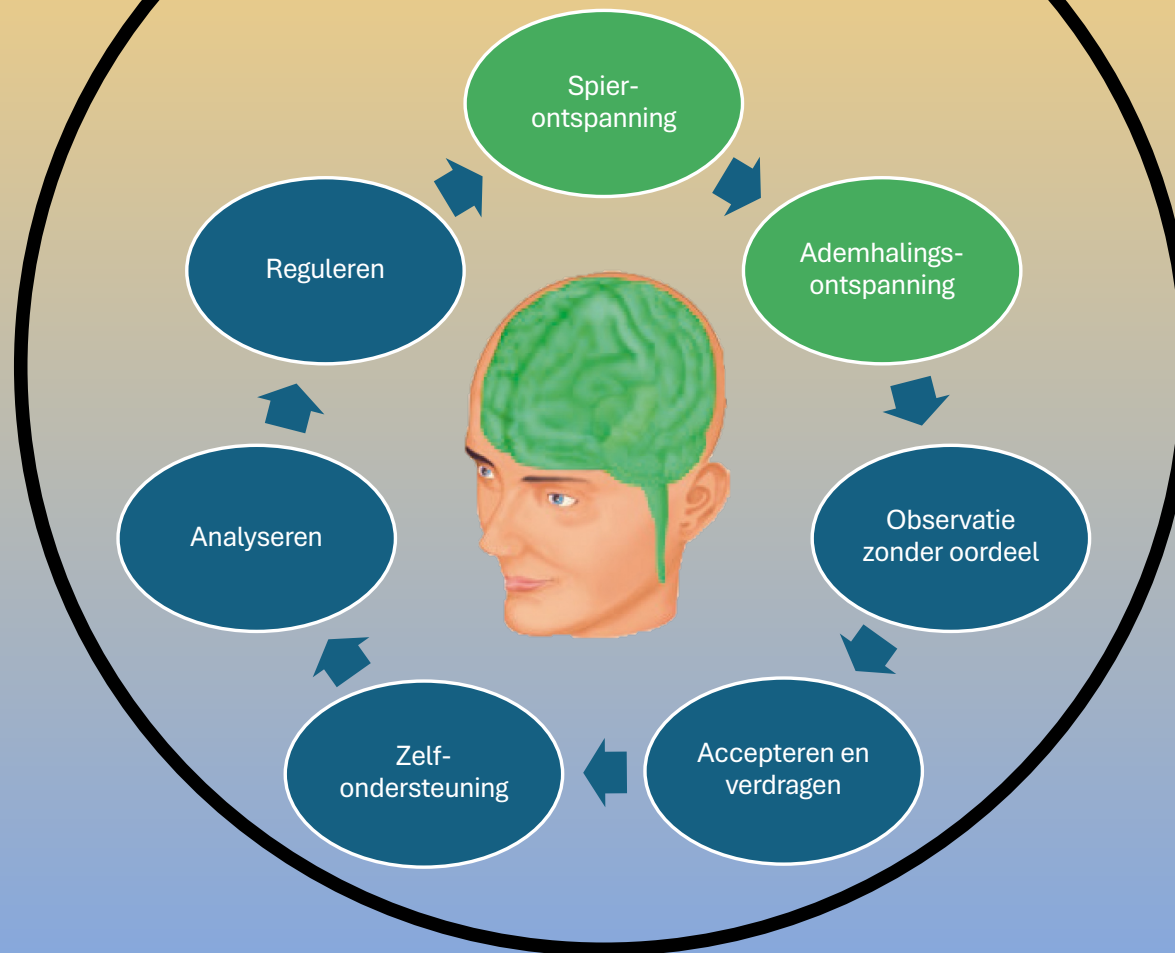
Competentie 2

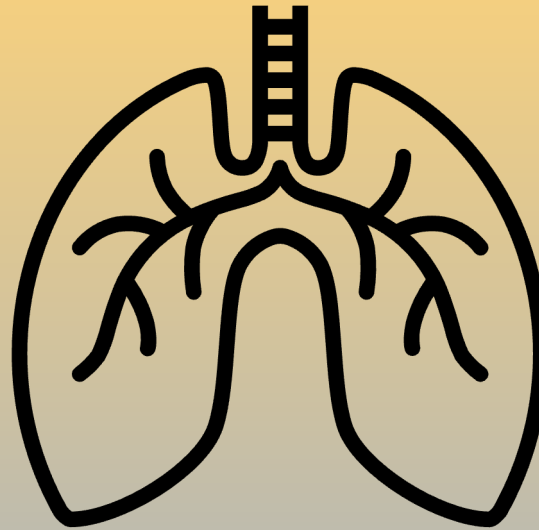


Alle competenties

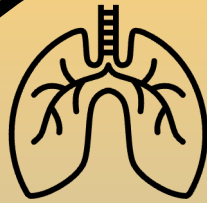


Alle competenties





Ontspanning van
spieren en
ademhaling

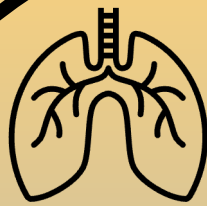


Ontspanning
van spieren en
ademhaling

Progressive Muscle Relaxation:

- Spiergroepen opspannen > ontspannen
- Bewuste aandacht!
- Gradueel meer spiergroepen samen



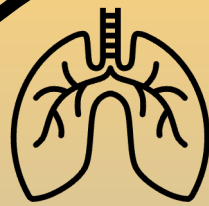


Ontspanning
van spieren en
ademhaling

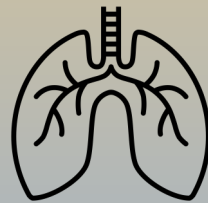
**Ontspanning van de
ademhaling:**

- Langzamer ademen
- Aandacht op het uitademen
- Zo lang en rustig mogelijk



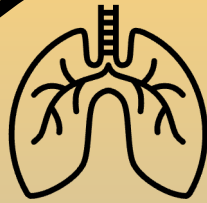


Ontspanning
van spieren en
ademhaling



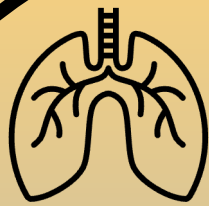
+





Ontspanning van spieren en ademhaling

1. Handen, onderarmen en bovenarmen
 2. Gezicht
 3. Nek en rug
 4. Buik, zitvlak en benen
- Houding
 - Afleiding



Ontspanning
van spieren en
ademhaling





Huiswerk

1. Min. 1x/dag oefenen
-> audio: deander.be/emoties
2. Evaluatieformulier
invullen