

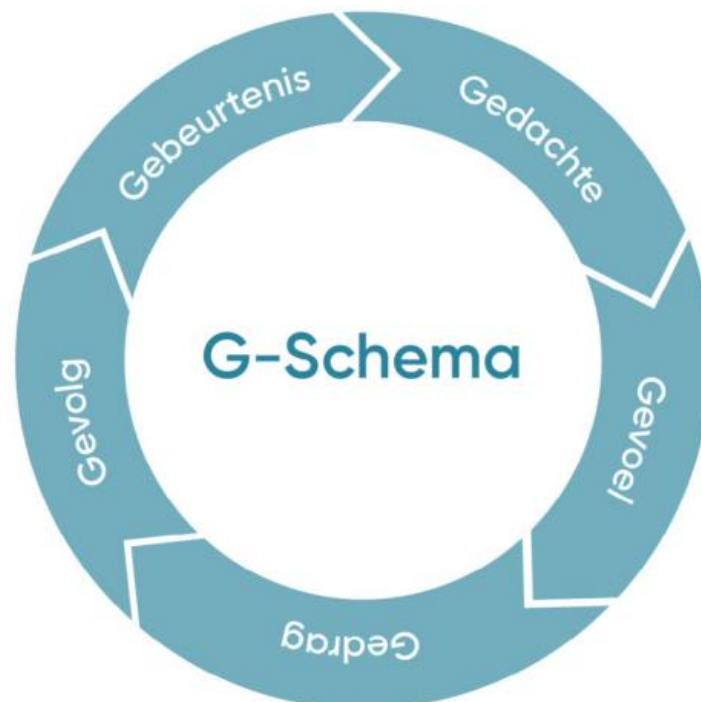


Koers mini workshop Veerkracht – Positieve Emoties

G schema

Bij een G-schema breng je je gedachtes, gevoelens en gedrag in kaart waardoor je patronen en niet functioneel gedrag kan ontdekken. Onze gedachten worden razendsnel gevormd. Automatische gedachten of gedachte patronen maken dat we ons op een bepaalde manier gaan voelen of gedragen. Dat kan niet-helpend zijn. En vaak ook niet reëel.

Door de automatische gedachtegang te onderscheppen krijg je meer vat op je gedachten en gevoelens, waardoor je meer keuzevrijheid gaat ervaren in je gedrag.



	Gebeurtenis
Waar?	
Met wie?	
Wat gebeurde er?	
Wat ging eraan vooraf?	

	Gedachten

	Gevoelens (bang, boos, blij, bedroefd, neutraal)
Naam gevoel	Lichamelijke gewaarwording

	Gevolgen
Wat deed jij?	
Wat deed jij niet?	
Wat deden anderen?	
Wat deden anderen niet?	

Train het positieve netwerk in je brein

Check even [dit filmpje](#) over neuroplasticiteit



Wit-boek-oefening

Observeer wat er allemaal goed gaat en welke eigenschappen heb je die maken dat het je gelukt is?

Haal een klein boekje of schrift en schrijf daar iedere dag minimaal 3 dingen op waarin je tevreden over bent over jezelf, wat jouw aandeel daarin was en wat er gebeurde. Dit kan van alles zijn, zoals een leuk telefoontje met een vriend of vriendin, het maken van een lekker gerecht. En sta ook eens stil bij waar je dat tevreden gevoel voelt in je lichaam, het beleeft.

Door meer stil te staan bij positiviteit en tevredenheid zul je langzamerhand ook vanuit jezelf positiever in het leven gaan staan.

Sterk aan het werk met meer mentale veerkracht

Koers Bedrijfspsychologie