

Opleiding Positieve Psychologie

SeeTrue Mindfulness Opleidingen

Vroelen 34

6255 NC Noorbeek

www.mindfulness-opleiding.nl

bert@mindfulness-opleiding.nl

Tel. 043-3217213

DOCENTEN: Dr. Hugo Alberts, Drs. Yvo Meevissen, Drs. Bert Hoogstad

Voorwoord

De vraag “wat is er mis met mensen” heeft centraal gestaan in het denken van veel psychologen en is de drijfveer geweest voor een grote hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek gedurende de 20e eeuw. Het is moeilijk te ontkennen dat dit een belangrijke vraag is. Door onze pogingen deze vraag te beantwoorden is er meer kennis ontstaan over de aard van verschillende soorten psychische problemen en zijn er effectieve behandelingen ontwikkeld voor een grote diversiteit aan psychische stoornissen. Een onvermijdelijk gevolg van de deze focus op de negatieve aspecten van welzijn en gezondheid is echter dat er binnen de psychologie een bijna exclusieve aandacht voor psychopathologie is ontwikkeld. De wetenschappelijke psychologie heeft zich disproportioneel gericht op pathologie en het repareren van problemen en heeft relatief weinig aandacht besteed aan factoren die “het leven de moeite waard maken”.

Na de intrede van de 21e eeuw, begint er in toenemende mate aandacht te ontstaan voor een nieuwe vraag: “Wat zijn de kwaliteiten van mensen?”. Deze vraag staat centraal binnen de positieve psychologie, het vakgebied binnen de psychologische wetenschap dat zich richt op het identificeren en cultiveren van de kwaliteiten van mensen en het verhogen van welzijn. Positieve psychologie betreft waardevolle subjectieve ervaringen: welzijn, tevredenheid, aandacht voor het moment, hoop, optimisme en geluk (subjectief welbevinden). Positieve psychologie is echter niet een focus op het positieve zonder inachtneming van het negatieve. De positieve psychologie erkent negatieve emoties, falen en problemen als zijnde natuurlijke en belangrijke aspecten van het leven.

Wetenschappelijk onderzoek naar positieve psychologie heeft als doel te onderzoeken welke handelingen en denkwijzen menselijk welzijn bevorderen. Zo trachten studies bijvoorbeeld meer inzicht te krijgen in welke factoren binnen de opvoeding en het gezin leiden tot kinderen die succesvol en gelukkig zijn, welke werkomgevingen leiden tot de grootste tevredenheid bij werknemers, en hoe de kwaliteiten van mensen op een valide en betrouwbare manier geïdentificeerd kunnen worden. Daarnaast is het onderzoek gericht op het identificeren van factoren die bijdragen aan de preventie van problemen als depressie, verslaving of geweld. Wat we in de laatste 50 jaar geleerd hebben van de eerder beschreven pathologie-georiënteerde visie op het menselijk functioneren, is dat deze ons niet veel verder heeft geholpen in de zoektocht naar de preventiemogelijkheden van dergelijke serieuze problemen. Als er gekeken wordt naar de waardevolle ontdekkingen wat betreft de preventie van problematiek valt op dat deze voortkomen uit een perspectief dat gericht is op het systematisch vergroten van competenties, niet het corrigeren van zwaktes of het repareren van problemen. We hebben ontdekt dat er menselijke kwaliteiten zijn, zoals optimisme, mindfulness, moed en sociale vaardigheden die fungeren als buffer tegen mentale problematiek. Een belangrijke missie van positieve psychologie is daarom te begrijpen en te onderzoeken hoe deze positieve kwaliteiten versterkt kunnen worden. De kennis die uit deze onderzoeken voortkomt kan gebruikt worden om effectieve interventies vorm te geven die het welzijn van mensen structureel verhoogd.

De Opleiding

SeeTrue biedt in samenwerking met Mindfulness Extended een 8-daagse opleiding “Positieve psychologie in de praktijk” aan. Deze opleiding geeft een uitvoerig inzicht in de theoretische achtergrond en de praktische toepassing van de positieve psychologie. Na deze opleiding zijn deelnemers op de hoogte van de meest recente ontwikkelingen binnen de positieve psychologie en in staat een breed scala aan technieken doeltreffend te implementeren binnen hun vakgebied.

Wij leiden mensen op om de vele technieken, meetinstrumenten en strategieën die de positiviteitspsychologie rijk is te gebruiken bij mensen waarvoor men bevoegd en bekwaam is om mee te werken vanuit zijn of haar vooropleiding. Daarnaast biedt de opleiding een diepgaand inzicht in de psychologische theorieën en processen die ten grondslag liggen aan deze technieken en interventies.

Inhoud van de opleiding

De opleiding heeft een totale studiebelasting van 75 werkuren, waarvan 48 contacturen. Er is wekelijks een selectie literatuur beschikbaar die nauw aansluit op het betreffende thema. Daarnaast zullen de oefeningen en toepassingen die tijdens de opleiding aan bod komen zelf thuis en tijdens de sessies uitgevoerd worden.

Onze opleiding bestaat uit zorgvuldig samengestelde thema's die in combinatie dan wel afzonderlijk in de praktijk te implementeren zijn. Zo zullen de volgende thema's achtereenvolgens aan bod komen:

- Week 1: Introductie Positieve Psychologie & Diagnosticering
- Week 2: Mindfulness
- Week 3: Compassie
- Week 4: Waarden en Motivatie
- Week 5: Waardegestuurd gedrag
- Week 6: Positieve emoties
- Week 7: Het authentieke zelf
- Week 8: Geluk

Doelstellingen

Na het volgen van deze opleiding:

- Heeft de deelnemer diepgaand inzicht in de laatste ontwikkelingen en bevindingen op het gebied van de positieve psychologie
- Kan de deelnemer zelfstandig gebruik maken van het grote aanbod aan interventies en oefeningen en kan de deelnemer flexibel inzetten binnen zijn/haar vakgebied.
- Heeft de deelnemer beschikking over verscheidene meetinstrumenten om diverse aspecten van het functioneren van zijn/haar cliënt in kaart te brengen (zoals bijvoorbeeld subjectief welbevinden, waardegericht gedrag, mindfulness, compassie).
- Heeft de deelnemer kennis over hoe de gegevens afkomstig van deze meetinstrumenten geanalyseerd en geïnterpreteerd kunnen worden.

Materiaal

Deelnemers aan de opleiding ontvangen:

Werkboek

Het werkboek vormt de algehele leidraad van de opleiding. Dit werkboek bevat onder andere verdiepende informatie over het thema per week. Het boek bevat een duidelijke en consistente structuur.

Audio

De deelnemer ontvangt een audio cd (of mp3) met daarop verschillende versies van de oefeningen. Deze audio cd is bedoeld om thuis te oefenen. De stem op de audio cd begeleidt deelnemers bij de oefeningen.

Video

Deelnemers krijgen toegang tot het online gedeelte van de opleiding. Op een speciaal ontwikkelde website staan diverse filmfragmenten die per thema geordend zijn. Deze video's zijn als ondersteuning en verdieping bedoeld.

Literatuur

De website bevat eveneens een grote selectie aan literatuur. Deze literatuur is wekelijks per thema geordend. De documenten zijn in pdf-formaat te downloaden.

Aanvullende oefeningen

Naast de oefeningen die tijdens de sessies aan bod komen is er een ruime hoeveelheid extra oefeningen online beschikbaar.

Forum

Voor discussies en vragen kunnen deelnemers gebruik maken van een online forum..

Indeling opleidingsdagen

In de ochtend wordt het thema van de vorige week en de opdrachten voor thuis nabesproken. Tevens wordt in de ochtend het nieuwe thema van de betreffende week geïntroduceerd. Tijdens het middag gedeelte zullen de oefeningen zelf toegepast worden en de technieken middels rollenspellen en demonstraties aan bod komen.

De Opleiders

De opleiders zijn dr. Hugo Alberts, drs. Yvo Meevissen en Bert Hoogstad. Hugo Alberts is universitair docent (Universiteit Maastricht), onderzoeker en coach. Yvo Meevissen is onderzoeker en coach (Universiteit Maastricht). Positieve psychologie vormt een belangrijk onderdeel van hun trainingen en wetenschappelijk onderzoek. Hun streven is om wetenschap en praktijk te integreren om zodoende onderwijs, training, coachings- en therapietrajecten volgens de laatste effectief bewezen methoden aan te bieden. Bert Hoogstad is GZ-psycholoog en heeft een eerstelijnspraktijk.

Hugo Alberts

Dr. Hugo Alberts (1980) is docent psychologie aan de Universiteit van Maastricht. Na afronding van de master psychologie in 2002, promoveerde hij in 2007 op het thema zelfcontrole. In 2006 werd de positieve psychologie een belangrijke focus van zijn onderzoek en onderwijs.

Onderwijs

Sinds 2006 is hij verantwoordelijk voor de organisatie en vormgeving van diverse blokken over positieve psychologie binnen de bachelor en master van de opleiding Psychologie. Daarnaast geeft hij lezingen aan verschillende universiteiten en op internationale congressen.

Wetenschap

Naast onderwijs verricht Hugo Alberts onderzoek binnen het vakgebied van de positieve psychologie, naar onder andere mindfulness, compassie, emotie regulatie, optimisme en zelfcontrole. Hij publiceert in Nederlandstalige en internationale wetenschappelijke tijdschriften.

Praktijk

Hoewel onderzoek en theorie een belangrijk aspect vormen van positieve psychologie, is de daadwerkelijke beoefening en implementatie minstens even belangrijk. Men kan de principes en technieken volledig begrijpen, maar dit betekent niet dat men heeft *ervaren* wat zij inhouden. Dit vereist herhaalde oefening en toepassing en rijkt verder dan het verstandelijk begrijpen. Naast onderzoeker en docent is Hugo Alberts tevens trainer en coach (www.mindfulness-extended.com). Zowel onderzoek als de toepassing zijn deel van zijn dagelijkse leven.

Yvo Meevissen

Drs. Yvo Meevissen (1982) is onderzoeker en docent aan de Universiteit van Maastricht, faculteit Psychologie en Neurowetenschappen. Na lucht- en ruimtevaarttechniek gestudeerd te hebben verbreedde hij zijn interesses naar de psychologie en besloot een studie aan de universiteit van Maastricht te volgen. Gedurende zijn studieperiode werkte hij bij diverse sportscholen als personal trainer en voedingscoach.

Wetenschap

Na cum laude afronding van de master psychologie in 2008 startte hij een promotietraject aan de universiteit van Maastricht waarbij hij voornamelijk onderzoeken naar welzijn en veerkrachtsmechanismen uitvoert. Bij veerkrachtsmechanismen kan men denken aan

factoren die mensen minder vatbaar maken voor tegenslagen en ook sneller laat herstellen van tegenslagen; Kortom, de factoren die mensen in balans houdt. Zijn huidige onderzoeken richten zich met name op de psychofysiologische veerkrachtsmechanismen die ten grondslag liggen aan mindfulness en optimisme.

Praktijk

Parallel aan zijn promotieonderzoek werkte hij tevens als psychologisch therapeut bij zorggroep Adelante waar hij mensen met Tinnitus en differentiaal problematiek (o.a. depressie, burnout, slapeloosheid, chronische pijn, etc.) behandelde. Hierbij werden vooral inzichten uit de cognitieve gedragstherapie, in het bijzonder acceptance and commitment therapie en mindfulness, toegepast.

Vanuit zijn passie voor het vergroten van algemeen welbevinden richtte hij samen Met Hugo Alberts een eigen bedrijf op genaamd "Mindfulness Extended" (www.mindfulness-extended.com) met als doelstelling de kloof tussen wetenschap en praktijk te dichten om op deze manier opleidings-, coachings-, en trainingsprogramma's te ontwikkelen en aan te bieden volgens de laatste effectief bewezen methoden. De opleidingen die Mindfulness Extended verzorgt zijn dan ook boven alles wetenschappelijk gefundeerd en worden voortdurend op basis van de laatste wetenschappelijke bevindingen aangepast en door ontwikkelt.

Bert Hoogstad

Bert Hoogstad is GZ-psycholoog en heeft een eerstelijnspraktijk. Hij heeft als psycholoog gewerkt bij de jeugdafdeling van de RIAGG Maastricht, bij Virenze als eerstelijnspsycholoog en bij het U-center als Qigong trainer en als mindfulness therapeut. Bert heeft zich gespecialiseerd in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en in Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Bert is als opleider in de MBCT verbonden aan SeeTrue Mindfulness opleidingen. Tevens is hij VGCT supervisor en leertherapeut.

Programma Sessie 1

Introductie Positieve Psychologie & Diagnosticering

Positieve psychologie heeft de laatste 15 jaar enorm aan terrein gewonnen binnen de psychologische wetenschap. Daar waar de traditionele psychologie zich voornamelijk bezig houdt met het verminderen van pathologie, dysfuncties en tekortkomingen, richt de positieve psychologie zich juist op het versterken van positieve eigenschappen van mensen, zoals hun kwaliteiten en vaardigheden.

De wetenschap laat in toenemende mate zien dat de traditionele, probleem georiënteerde visie op het menselijk functioneren ontoereikend is en in sommige gevallen zelfs een averechts effect heeft. Onderzoek laat bovendien zien dat het versterken van positieve kwaliteiten, zoals dankbaarheid en optimisme, niet alleen leidt tot een afname in psychische problematiek, maar tegelijkertijd de veerkracht vergoot. Hierdoor wordt de kans op terugval kleiner. Binnen de positieve psychologie wordt echter niet naar het positieve gekeken zonder erkenning van negatieve aspecten van het leven, zoals pijnlijke emoties, falen en andere problemen. Juist de erkenning van het negatieve *en* het positieve resulteert in een completer beeld van het menselijk functioneren.

De kennis en technieken uit de positieve psychologie kunnen direct gebruikt worden in een klinische context alsook bij mensen zonder specifieke klachten om:

- meer veerkracht (resilience) en draagkracht te ontwikkelen
- persoonlijke waarden te identificeren en gedrag volgens deze waarden te bevorderen
- een meer effectieve relatie tot problemen te ontwikkelen
- algemeen welzijn (geluk) blijvend te vergroten

De positieve psychologie richt zich op optimaal menselijk functioneren. Ze kijkt naar wanneer mensen op hun best zijn en houdt zich bezig met het vergroten van welzijn op individueel en groeps niveau. De positieve subjectieve ervaring staat centraal: welzijn en tevredenheid evenals een positieve houding ten opzichte van de toekomst (optimisme, hoop en vertrouwen).

Interventies

Interventies uit de positieve psychologie zijn voornamelijk gericht zijn op het bevorderen van optimaal functioneren. Hiertoe behoort onder andere het vergroten van acceptatie en aandacht voor het moment, bewust worden van en handelen volgens persoonlijke waarden, en het omgaan met emoties. Een belangrijk gevolg is dat waarde-gestuurd gedrag, autonomie en veerkracht worden vergroot.

Wanneer gedrag autonoom is en wordt gestuurd door persoonlijke waarden draagt dit bij aan meer creativiteit (Amabile, 1996) verbeterde prestaties (Grolnick & Ryan, 1987) en meer subjectief welbevinden (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Ryan, Deci, & Grolnick, 1995). Meer veerkracht betekent dat men beter en flexibeler kan omgaan met tegenslagen of moeilijke ervaringen en situaties (Reich, Zautra, & Hall, 2010).

Voorbeelden van interventies zijn onder andere het vergroten van:

- dankbaarheid (Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Emmons & McCullough, 2003),
- acceptatie (Alberts, Schneider, & Martijn, in press),
- diffusie (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999),
- intrinsieke motivatie (Frederick & Ryan, 1995; Deci & Ryan (1985, 1991, 2000; Csikszentmihalyi, 1990),

- (zelf-)compassie (Carson et al., 2005; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) ,
- waardegestuurd gedrag (Wilson, Sandoz, Kitchens, & Roberts, 2010 ,
- en positieve emoties (Meevissen, Peters, & Alberts, 2011; Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

Wetenschap & Praktijk

De positieve psychologie is boven alles wetenschappelijk. Enerzijds streeft de positieve psychologie naar bewijsvoering, het verrichten van metingen, en het testen van interventies.

Anderzijds is de positieve psychologie gericht op de praktijk, waarbij de toepassing van kennis en technieken eveneens een centrale rol vervult. De positieve psychologie biedt concrete middelen die direct ingezet kunnen worden om optimaal functioneren te bevorderen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de technieken en interventies uit de positieve psychologie binnen een grote diversiteit van vakgebieden worden toegepast, zoals:

- Hulpverlening (Hayes et al., 1996; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)
- Individuele begeleiding en coaching (Biswas-Diener, 2010; Biswas-Diener, & Dean, 2007).
- Management (Ghoshal, 2005)
- Scholen (Clonan, Chafouleas, McDougal, & Riley-Tillman, 2004; Gilman, Furlong, & Huebner, 2009; Liesveld & Miller, 2005)
- Economie (Frey & Stutzer, 2002; Marks, Shah, & Westall, 2004)
- Neurowetenschap (Burgdorf & Panksepp, 2006)
- Leiderschap (Avolio, Gardner, Walumbwa, Luthans, & May, 2004; Gardner & Schermerhorn, 2004; Luthans & Avolio, 2003)
- Politiek en beleidsvorming (Linley & Joseph, 2004)
- Sport (Csikszentmihalyi, 1990)

Het is deze combinatie van onderzoek en praktijk die de positieve psychologie dynamisch, praktisch toepasbaar en wetenschappelijk gefundeerd maakt.

Doelstellingen sessie 1

- 1) *Het kunnen plaatsen van positieve psychologie in relatie tot de traditionele psychologie*
 - Geschiedenis van positieve psychologie
 - Hoe wordt er naar pathologie en problemen gekeken?
 - Hoe en waarom wordt er ook op kwaliteiten en vaardigheden gefocust van de cliënt?
 - Volgens welke principes wordt de cliënt geholpen?
 - Wat zijn de voordelen en wat zijn de mogelijke valkuilen van de positieve psychologie?
- 2) *Het kunnen Diagnosticeren volgens positieve psychologie (theorie en instrumenten)*
 - Huidig niveau van algemeen welbevinden in kaart brengen en implicaties voor cliënt
 - Identificatie van kwaliteiten en tekortkomingen (functies/dysfuncties)
- 3) *Positieve psychologie en de therapeut/coach (gesprekstechnieken en communicatie)*
 - Inzicht in chronologisch verloop programma en de modulariteit hiervan
 - Op eigen kracht: Zelfstandigheid cliënt bevorderen juist door het zelfstandig uitvoeren van oefeningen.

Programma

10:30 - 11:15	Introductie, voorstellen, Programma uitleggen, verwachtingen inventariseren.
11:15 - 12:30	Presentatie en groepsoefeningen "Introductie in positieve psychologie"
12:30 - 13:15	Lunch
13:15 - 14:30	Presentatie "Intake en diagnosticering" <i>Oefenen met het in kaart brengen en analyseren van huidig niveau van subjectief welbevinden van cliënt en bespreken van implicaties.</i>
14:30 - 16:00	Presentatie "kwaliteiten" <i>Oefenen met het in kaart brengen van, analyseren van en adviseren over kwaliteiten (strengths) van cliënt (diverse gesprekstechnieken en meetinstrumenten).</i>
16:00 - 17:00	Presentatie "zwakten/tekortkomingen" <i>Oefenen met het in kaart brengen van, analyseren van en adviseren over zwakke aspecten en tekortkomingen (weaknesses) van cliënt (diverse gesprekstechnieken en meetinstrumenten).</i>
17:00 : 17:30	Nabespreking, bespreking huiswerk voor volgende week

Huiswerk:

Lezen van literatuur:

- Biswas-Diener, R. (2010). Education to Empowerment: An Introduction to Applying Positive Psychology Coaching. In: Biswas-Diener, R. *Practicing Positive Psychology Coaching: Assessment, Diagnosis, and Intervention*. New York: John Wiley & Sons.
- Linley, P.A. & Burns, G.W. (2009) Strengthspotting: Finding and Developing Client Resources in the Management of Intense Anger. In: Burns, G.W.. (ed.) *Happiness, Healing, Enhancement. Your Casebook Collection for Applying Positive Psychology in Therapy*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Biswas-Diener, R. (2009). Using Strengths-Based Interventions in Coaching and Therapy. In: Burns.G.W.. (ed.) *Happiness, Healing, Enhancement. Your Casebook Collection for Applying Positive Psychology in Therapy*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Magyar-Moe, J.L. (2009). The Intersection of Positive Psychology and the Practice of Counseling and Psychotherapy. In: Magyar-Moe, J.L. *Therapist's guide to positive psychological interventions*. New York: Academic Press

Programma Sessie 2

Mindfulness

Wat is mindfulness?

Mindfulness is aandacht. Deze aandacht kan zowel binnen ons zelf als buiten ons zelf gericht zijn. Aandacht naar binnen is bijvoorbeeld aandacht voor gevoelens, lichamelijke sensaties, gedachten of emoties. Aandacht naar buiten is bijvoorbeeld aandacht voor een gesprek met iemand, de natuur om ons heen, geluiden, een taak enz.

Mindfulness is aandacht voor het *nu*. Aandacht voor hetgeen zich in dit moment afspeelt. Dit klinkt misschien eenvoudig, maar hoe vaak zijn we niet in gedachten bezig met het verleden of de toekomst? We zijn vaak met onze aandacht bij dingen die gebeurd zijn of dingen die misschien nog gaan gebeuren. Daardoor brengen we een groot gedeelte van onze tijd door in ons hoofd, in onze gedachten. Op deze manier zijn we weinig met onze volledige aandacht bij de dingen die we nu doen. Willen we de dingen die we doen tot een mooi en goed einde brengen, dan is volledige aandacht daarbij voordelig. We ervaren de wereld als het ware door de bril van onze gedachten.

Bij mindfulness is er *geen oordeel* aanwezig wanneer men aandacht aan iets schenkt. Doorgaans worden sensaties als spanning en angst vaak automatisch veroordeeld als "slecht" of "ongewild". Wanneer we een oordeel geven over een gevoel, zoals "ik voel me bang, ik wil me niet zo voelen", ontstaat er een strijd; een strijd tussen hoe het gevoel nu is (slecht), en hoe het gevoel zou moeten zijn (goed). Het proberen op te lossen van deze strijd, door bijvoorbeeld het negatieve gevoel te onderdrukken, kost niet alleen veel energie (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998), maar kan er tegelijkertijd voor zorgen dat men zich juist slechter gaat voelen (rebound effecten; Wegner, 1994).

Bij Mindfulness speelt *acceptatie* dan ook een centrale rol. Ieder gevoel en iedere gedachte mag er zijn. Het is er toch al. In plaats van het strijden tegen gevoelens of gedachten, staat het toelaten en accepteren centraal binnen mindfulness. Door de strijd tegen gevoelens of gedachten op te geven, wordt niet alleen energie bespaard (Alberts, Schneider, & Martijn, 2011), maar kan men ervaren dat hetgeen waartegen we normaal vechten, vanzelf weg gaat. Vaak zelfs sneller dan wanneer we het bevechten. Op het moment dat een emotie er mag zijn, kan men ervaren dat een emotie tijdelijk is; ze komt en gaat ook weer vanzelf voorbij. Het ervaren van dit natuurlijke verloop kan helpen om los te komen van een emotie, gevoel of gedachte: men wordt een toeschouwer van hetgeen zich binnen ons afspeelt (het observerende zelf; Deikman, 1982), in plaats van dat men verstrikt raakt in de inhoud van het gevoel of de gedachte. Deze toeschouwer ervaart de emotie of het gevoel nog wel, maar heeft nu de keuze om er in mee te gaan of niet. Hetzelfde geldt voor gedachten. Door deze te observeren en ze niet te veroordelen, kan men zien dat gedachten en gevoelens komen en gaan. Men merkt bovendien dat niet alles wat we denken waar is. Mindfulness kan dus helpen zich minder te *identificeren* met gevoelens, emoties of gedachten. Met andere woorden, je *bent* niet de emotie of gedachte, je bent *bewust* van een emotie of gedachte.

Balans

Het bovenstaande wekt misschien de indruk dat mindfulness betekent dat men alleen maar in het nu leeft, dat er geen doelen gesteld worden (want doelen zijn in de toekomst), dat men nooit iets automatisch doet enz. In mindfulness draait echter alles om balans en om de bewuste keuze. Het is zeker goed om doelen te stellen, doelen geven richting en kunnen zeer handig zijn. Het probleem is echter dat er vaak geen sprake is van *balans* tussen de doelen

en de weg naar het doel. We zijn vaak zo bezig met het bereiken van doelen, dat we de weg naar het doel (die altijd in het nu is) vergeten. We leven van doel naar doel, zijn voortdurend in de toekomst met onze gedachten en staan maar weinig stil bij dit moment. Dit kan tot stress en frustratie leiden, zeker wanneer we merken dat onze doelen niet snel genoeg bereikt worden (Boekarts, 1999). In sommige gevallen is het zelfs zo dat wanneer we ons teveel op een doel richten, we het ons juist moeilijker of zelfs onmogelijk maken het doel te bereiken (Wegner, 1994). Mindfulness kan ons in laten zien dat het moment juist erg belangrijk is om het doel te bereiken. Door aandacht aan het moment te schenken worden we vaak effectiever in het bereiken van onze doelen.

Mindfulness binnen de huidige opleiding

Bewustwording

Mindfulness is in eerste instantie gericht op het creëren van bewustwording. Bewustwording is de eerste noodzakelijke stap tot verandering. Mindfulness helpt de cliënt om bewust te worden van kwaliteiten, doelen, waarden etc. Om het welzijn te vergroten is het van belang dat er bewustzijn ontstaat van functionele en disfunctionele cognities en gedragingen. Juist omdat veel belemmerende cognities, opvattingen en gedragspatronen automatisch verlopen, beperken zij de cliënt zonder dat deze hier noodzakelijkerwijs bewust van is. Mindfulness traint mensen in het richten van hun aandacht op het moment teneinde zo bewust te worden van deze automatismen. Men leert te herkennen welke aspecten in hun leven energie geven en bijdragen in geluk en welzijn, maar ook de aspecten die lijden veroorzaken en persoonlijke groei doen stagneren.

Disidentificatie

Een belangrijke factor die persoonlijke verandering en groei in de weg staat zijn negatieve, disfunctionele gedachten. Voorbeelden zijn de gedachte dat men niet goed genoeg is of twijfel aan het eigen kunnen (self-efficacy). Mindfulness helpt identificatie met gedachten te verminderen. Men leert dat gedachten geen waarheden zijn. Door bewust te worden van gedachten, zonder deze te veroordelen, wordt het zogenaamde observerende zelf getraind. In plaats van volledig meegenomen te worden door de inhoud van gedachten, leert men deze te observeren. De automatische negatieve en beperkende gedachten krijgen hierdoor minder invloed op het gedrag dat volgt. Er ontstaat meer ruimte voor een doelgerichte keuze die meer aan kan sluiten bij de fundamentele waarden van de cliënt.

Veerkracht

In tegenstelling tot het vermijden van emoties, gevoelens en gedrag, staat blootstelling (exposure) binnen mindfulness centraal. Door met aandacht bij moeilijke emoties of ervaringen te blijven en deze te accepteren, leert men dat deze vaak vanzelf weg gaan. Hierdoor leert de cliënt op een effectievere manier om te gaan met tegenslagen en moeilijkheden. Er ontstaat meer draagkracht en veerkracht, oftewel problemen mogen er zijn zonder dat dit noodzakelijk leidt tot een negatieve spiraal van gedachten en emoties.

Doelstellingen sessie 2

- 1) *Algemene kennis over concept mindfulness*
 - Wat is mindfulness?
 - Wat is de rol van mindfulness binnen de postieve psychologie?
- 2) *Kennis over hoe mindfulness ingezet kan worden om welzijn te vergroten*
 - Bewustwording van automatische patronen
 - Bewustwording van factoren die groei beperken en versterken
 - Relatie tussen gedachten, emoties, gevoelens, en fysieke sensaties
 - Controleren van gedachten en problemen vs. acceptatie van gedachten en problemen
 - Blootstelling (exposure)
- 3) Het in kaart brengen van de huidige mate van mindfulness van cliënt (meetinstrumenten)
- 4) *Het kunnen toepassen van mindfulness technieken bij cliënten*
 - body-scan
 - zit-meditatie
 - 3-minuten oefening
- 5) Het kunnen toepassen van mindfulness in de rol als coach/therapeut
 - Hoe kan mindfulness ingezet worden binnen coachings-/klinische context?
 - Pauze vooraf, tijdens en na gesprek
 - Stiltes laten vallen tijdens gesprek
 - Actief luisteren (zo goed mogelijk bij gesprek aanwezig zijn. gesprek is anker van aandacht)

Programma Sessie 2

10:30 - 11:00	Nabespreken Literatuur en oefeningen Week 1
11:00 - 13:00	Presentatie en groepsoefeningen "Mindfulness voor cliënt"
13:00 - 13:45	Pauze
13:45 - 15:30	Presentatie en groepsoefeningen "Mindfulness voor coach/therapeut"
15:30 - 17:00	Demonstratie en uitleg Mindfulness oefeningen Oefenen met diverse mindfulness technieken
17:00 - 17:30	Bespreken huiswerk voor de komende week

Huiswerk:

- Zelf thuis bodyscan of zitmeditatie dagelijks thuis oefenen
- Invullen en analyseren van mindfulness meetinstrumenten:
 - Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)
 - Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS-E)
- Lezen van literatuur:
 - Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
 - Barraca, J. (2012). Mental Control from a third-wave behavior therapy perspective. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 12(1)*, 109-121.
 - Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125–143.
 - Germer, C. K. (2005b). Mindfulness: What is it? What does it Matter. In C. K. Germer, Siegel, R. D., Fulton, P. R., (Ed.), *Mindfulness and psychotherapy* (1st ed., pp. 3-27). New York Guilford Press.
 - Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review, 28*, 1-16.

Programma Sessie 3

Compassie

Het leven is soms hard. Ondanks onze beste intenties gaan dingen fout, soms zelfs heel erg fout. 40% van de huwelijken eindigen in een scheiding, we halen deadlines niet, falen voor een examen, worden ziek, ervaren stress enz. Hoe reageren we hier meestal op? We schamen ons, voelen ons schuldig en zijn zeer kritisch naar onszelf toe. De reacties naar onszelf zijn vaak genadeloos hard. Een negatief oordeel over onszelf is vaak een automatische reactie wanneer we falen, waarbij vergeving en mildheid ver te zoeken zijn. Juist deze mildheid en compassie kunnen zeer belangrijk zijn omdat zij negativiteit kunnen transformeren.

Wat is compassie?

Wanneer we compassie hebben met iemand, zijn we betrokken in het lijden van deze persoon. Het betekent niet dat we mee moeten gaan in het lijden (medelijden) van de persoon. Dit kan ervoor zorgen dat je iemand in een minder waardige positie zet. Compassie houdt in dat we begrip en empathie ervaren voor het lijden. Het betekent dat we herkennen wanneer iemand lijdt en erkenning geven aan het lijden van iemand. Ook kan lijden een gevoel van weerstand oproepen, namelijk het koste wat kost willen verhelpen van het lijden. Bij het ervaren van compassie is het echter van belang dat we deze weerstand tegen lijden of ongemak opgeven en het lijden accepteren. Compassie gaat niet samen met een oordelende houding, maar geeft het besef dat we allemaal wel eens in de fout gaan of het even niet weten.

Wat is zelf-compassie?

Zelf-compassie is eenvoudigweg onszelf met dezelfde vriendelijkheid en mildheid benaderen zoals wij dit bij anderen zouden doen. Zelf-compassie is een vorm van acceptatie. Daar waar acceptatie verwijst naar hetgeen er met ons gebeurt (zoals een gevoel of gedachte), is zelf-compassie acceptatie van de persoon die dit ervaart. Het is acceptatie van onszelf terwijl we lijden. Eigenlijk is compassie voor onszelf uiterst natuurlijk en voor de hand liggend. Wanneer je per ongeluk je vinger bezeert, wil je de wond verzorgen, er een pleister op doen en ze laten helen. Dit zou beschouwd kunnen worden als een aangeboren vorm van zelf-compassie. Vreemd genoeg gebeurt er vaak iets heel anders wanneer ons mentaal en emotioneel welzijn "verwond" wordt. In plaats van acceptatie en mildheid, gaan we juist de strijd aan met de emotie en behandelen we deze alsof het een vijand van buiten is. Zelf-compassie houdt in dat in plaats van te vechten tegen emotionele pijn, we deze pijn toelaten en er met vriendelijkheid en begrip op reageren. We zorgen voor onszelf, zoals we zouden zorgen voor iemand die ons zeer dierbaar is.

Waarom zelf-compassie?

Zonder compassie of mildheid is de kans op strijd en het in stand houden van strijd erg groot. De kritische stem die we vaak in ons hoofd horen, is een stem met weinig mildheid. Ze getuigt van weinig compassie. Als we het niet goed doen beschuldigt onze kritische stem ons. Hij kan ons demotiveren, schuld aanpraten en angst veroorzaken (Dunkley & Grilo, 2007). Ook kunnen we ons door de kritische stem makkelijk in een cyclus van emotie (schuld) en gedachte verliezen die eindeloos door kan gaan. Allereerst zorgt de kritische stem dus voor strijd binnen ons zelf, bijvoorbeeld omdat we het volgens deze stem niet goed genoeg doen of hebben gedaan. De zelf-kritische stem benadrukt de kloof tussen wie we denken te zijn en wie we zouden moeten zijn. Dit kan resulteren in negatieve emoties zoals schuld (omdat we tekort doen), angst (omdat we bang zijn of we het ooit kunnen waarmaken), frustratie etc.

Door mildheid te cultiveren kunnen we op een aardigere en liefdevollere manier met ons zelf omgaan. Op deze manier is het minder waarschijnlijk dat we in een negatieve emotie-gedachte cyclus terecht komen en dus minder negatieve emoties ervaren. Meer mildheid kan er ook voor zorgen dat we op een positievere manier gaan kijken naar de dingen die er gebeuren. Compassie opent meer de mogelijkheid om ook de positieve kant van een ervaring te zien. Doordat we niet verstrikt raken in een cyclus van negatieve gedachten en emoties, kunnen we zien dat ieder falen een mogelijkheid tot succes in zich draagt. We kunnen altijd leren van dingen die we hebben gedaan. Ieder moment is een moment om opnieuw te beginnen. In plaats van onszelf tot een zondebok te maken, helpt compassie om onszelf te vergeven. In plaats van te vervallen in piekeren of rumineren, kunnen we het loslaten. Het betekent echter niet dat we de kritische stem weg willen hebben, ook de kritische stem kunnen we met compassie tegemoet treden. Daarnaast is het moeilijk om ons in te leven in de gevoelens van anderen wanneer we dezelfde gevoelens (wanhoop, angst, falen, schaamte) binnen onszelf niet kunnen tolereren. En hoe zouden we de ander aandacht geven wanneer we volledig geabsorbeerd zijn door ons eigen persoonlijk gevecht? Wanneer we op een gezonde manier met onze eigen problemen raad weten, blijft er aandacht en energie over voor anderen. Alleen dan kunnen we onze vriendelijkheid uitbreiden naar anderen. Ook voor de therapeut of coach is dit een zeer belangrijk aspect.

Waarom compassie voor anderen?

Compassie voor anderen zorgt voor verbondenheid (sociale connectie). Mensen hebben een sterke behoefte om zich verbonden te voelen. Het gevoel dat iemand van je houdt en je vertrouwt en tegelijkertijd jouw vertrouwen en liefde kunnen uitdragen naar anderen wordt beschouwd als een fundamentele behoefte (Baumeister & Leary, 1995). Onderzoek heeft laten zien dat het zich verbonden voelen met anderen, psychisch en fysiek welzijn verhoogd (Brown, Nesse, Vinokur, & Smith, 2003; De Vries, Glasper, & Detillion, 2003; Lee & Robbins, 1998) en de kans op depressie en lichamelijke klachten vermindert (Hawkey, Masi, Berry, & Cacioppo, 2006). Een gevoel van verbonden zijn met anderen vergroot empathisch vermogen (Cialdini, Brown, Lewis, Luce, & Neuberg, 1997), samenwerking en vertrouwen (Glaeser, Laibson, Scheinkman, & Soutter, 2000). In een onderzoek van Hutcherson, Seppala en Gross (2008) werd gevonden dat gevoelens van sociale verbondenheid en positiviteit jegens anderen verhoogd kunnen worden door het vergroten van compassie. Deelnemers die een korte loving-kindness meditatie deden, ervoeren sterkere gevoelens van sociale verbondenheid en positiviteit jegens onbekende personen zowel op expliciet (bewust) alsook op impliciet (onbewust) niveau. Tevens vergroot het uiten van compassie naar anderen toe de compassievolle stem naar onszelf toe (en visa versa).

Doelstellingen sessie 3

- 1) *Inzicht bieden in het concept compassie*
 - Begrip van de theorieën en processen die ten grondslag liggen aan compassie
 - Inzicht in laatste wetenschappelijke bevindingen omtrent (zelf)compassie
 - Inzicht in de innerlijke criticus en gevolgen van lage mate van zelf-compassie
- 2) *De mate van (zelf)compassie van cliënt in kaart kunnen brengen (meetinstrumenten)*
- 3) *Het kunnen implementeren van diverse technieken die op structurele wijze de compassie van de cliënt vergroten.*
- 4) Het kunnen toepassen van mindfulness in de rol als coach/therapeut
 - Omgaan met stress, moeilijke situaties, vermoeidheid, gesprekken met zware emotionele lading
 - Empathie en begrip voor cliënt
 - Voorbeeldfunctie: acceptatie versus bekritisieren

Programma Sessie 3

10:30 - 11:00	Nabespreken Literatuur en oefeningen Week 2
11:00 - 13:00	Presentatie en groepsoefeningen "Compassie"
13:00 - 13:45	Pauze
13:45 - 17:00	Demonstratie en uitleg Compassie oefeningen Oefenen met diverse compassie technieken
17:00 - 17:30	Bespreken huiswerk voor de komende week

Huiswerk:

- Dagelijks 3 korte loving kindness meditatie toepassen
- Oefenen compassie in gesprekken (empathie zonder deelname)
- Lezen van literatuur:
 - Barnard, L. K., Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology, 15*(4), 289-303.
 - Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 887-904.
 - Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85-102
 - Neff, K. D. & McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*, 225-240.
 - Neff, K. D., & Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908-916.
 - Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*, 23-50.

Sessie 4

Waarden & Motivatie

De technieken die in de twee voorgaande sessies aan bod zijn gekomen helpen om meer draagkracht en veerkracht te ontwikkelen. Dit komt voornamelijk doordat zij een andere (gezondere) relatie tot problemen en lijden cultiveren. Een ander belangrijke bevinding uit onderzoek binnen de positieve psychologie is dat draagkracht en veerkracht eveneens toenemen op het moment dat mensen dingen doen die ze als prettig en/of zinvol ervaren. Dit betreft doorgaans gedrag dat overeenkomt met en gestuurd wordt door persoonlijke waarden. Het uitoefenen van activiteiten die door persoonlijke waarden gestuurd worden en de daaruit voortvloeiende positieve emoties maken het makkelijker om met tegenslagen om te gaan. Bovendien leidt waardegestuurd gedrag tot meer creativiteit (Amabile, 1996), verbeterde prestaties (Grolnick & Ryan, 1987) en een hogere mate van subjectief welbevinden (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Ryan, Deci, & Grolnick, 1995).

In deze sessie zullen diverse methoden, oefeningen en technieken worden aangeboden waarmee mensen inzicht krijgen in hun persoonlijke waarden, de aspecten die ze het meest belangrijk vinden in hun leven en de gebieden waar ze de grootste voldoening uit halen. Bij waarden gaat het erom dat men kijkt naar wat de cliënt werkelijk belangrijk vindt en hoe hij die waarden in de praktijk invult. Het kan zijn dat iemand zich bijvoorbeeld op één waarde heeft gestort (bijvoorbeeld werk) en dat dit met veel dwang en regels gepaard gaat. Willen is dus duidelijk iets anders dan moeten. Vraag dus hoe een cliënt zelf zou willen leven als hij daar alle ruimte voor zou hebben.

Een belangrijk theoretisch framework binnen deze context is self-determination theory. Self-determination theory laat zien hoe meer self-determined action (handelingen die voortkomen uit persoonlijke waarden en dus intrinsiek gemotiveerd zijn) leidt tot meer voldoening en bijdraagt aan een hoger welzijn. Zo worden gedragingen die intrinsiek gemotiveerd zijn als minder uitputtend ervaren (en zelfs vaak als energie-opwekkend). Tevens laat self-determination theory zien hoe het behartigen van de psychologische primaire behoeften als autonomie, verbondenheid (relatedness), en competentie leidt tot meer intrinsieke motivatie. Het grote aantal studies dat binnen dit theoretisch framework verricht zijn biedt een compleet inzicht in de rol van waardegestuurd gedrag en een rijkdom aan gevalideerde meetinstrumenten. Deze zullen uitvoerig aan bod komen tijdens deze sessie.

Doelstellingen sessie 4:

- 1) *Inzicht bieden in het concept waarden en de theoretische fundamenten*
 - Wat zijn waarden?
 - Verschillende typen motivatie en hun impact op gedrag en welzijn
 - Self-determination Theory
- 2) *De persoonlijke waarden van de cliënt kunnen identificeren*
- 3) *De mate waarin de cliënt leeft en handelt volgens eigen waarden in kaart kunnen brengen (meetinstrumenten)*

Programma Sessie 4

10:30 - 11:00	Nabespreken Literatuur en oefeningen Week 3
11:00 - 13:00	Presentatie en groepsoefeningen "Waarden en motivatie"
13:00 - 13:45	Pauze
13:45 - 17:00	Demonstratie en uitleg diverse oefeningen en technieken om waarden te identificeren. Oefenen met diverse gesprekstechnieken, vragenlijsten en meetinstrumenten.
17:00 - 17:30	Bespreken huiswerk voor de komende week

Huiswerk

Lezen van literatuur:

- Sheldon, K.M. & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal- attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152-165.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Fostering healthy self-regulation from within and without: A self-determination theory perspective. In A. P. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 105-124). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434-457.
- Reis, H. T, Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Frederickson, B.L . & Kurtz, L.E. (2011). Cultivating Positive Emotions to Enhance Human Flourishing. *Applied Positive Psychology - Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society* (Chapter 3).
- Garland, E.L., Fredrickson, B., Kring A.M., Johnson D.P., Meyer P.S., Penn D.L. (2010) Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30, 849–864.
- Sprangers, M.A.G., Bartels, M., Veenhoven, R., Baas, F., Martin, N.G., Mosing, M., Movsas, B., Ropka, M.E., Shinozaki, G., Swaab, D. (2010). Which patient will feel down, which will be happy? The need to study the genetic disposition of emotional states. *Quality of Life Research* ,19, 1429–1437.

Sessie 5

Waardegestuurd gedrag

In de voorgaande sessie stond het in kaart brengen van de waarden van de cliënt centraal. Na identificatie van deze waarden is het van belang dat het toekomstig gedrag van de cliënt zo veel mogelijk zal aansluiten bij zijn of haar waarden. In de huidige sessie wordt aandacht besteed aan hoe dergelijk toegewijd gedrag gerealiseerd kan worden. Daarnaast zal er in deze sessie worden stil gestaan bij de mogelijke valkuilen en tegenslagen die kunnen optreden wanneer men waardegestuurd gedrag probeert te realiseren. Zo kan er bijvoorbeeld angst bestaan om volgens een waarde te handelen of worden er onrealistische en abstracte doelen gesteld.

Doelen

De weg naar het doel

Op het moment dat iemand een doel vormt ontstaat er per definitie een discrepantie. Er ontstaat een kloof tussen het huidige moment en de gewenste doeltoestand. Op het moment dat deze discrepantie erg groot is, kan dit de motivatie om naar het doel toe te werken ondermijnen. De positieve psychologie leert om niet alleen bezig te zijn met het doel, maar ook bewust te worden en dankbaar te zijn voor de progressie die reeds gemaakt is. Daarnaast kunnen mindfulness technieken helpen om de balans tussen de aandacht voor de weg naar het doel en het doel zelf te herstellen, wanneer men merkt dat er een te grote aandacht ontstaat voor het toekomstig doel.

Concrete doelen

Als doelen te abstract zijn is het in eerste instantie erg moeilijk om deze te vertalen naar concrete gedragingen. Ten tweede lijken abstracte doelen onhaalbaar en wordt progressie naar het doel toe nauwelijks waarneembaar. Vandaar dat het belangrijk is om abstracte doelen zoveel mogelijk te concretiseren in subdoelen. Hierdoor ontstaan kleinere discrepanties, zijn subdoelen makkelijker te vertalen naar concrete gedragingen, lijken de subdoelen haalbaarder en is progressie naar het hoofddoel makkelijker waar te nemen. Er zijn diverse manieren om cliënten te helpen in het concretiseren van hun doelen. Zo zullen bijvoorbeeld implementatie intenties (Gollwitzer, 1993, 1999), stappenplannen en verschillende visualisatie technieken aan bod komen.

Fundamentele behoeften

Bij het vormen van doelen is het zeer nuttig om aandacht te schenken aan de fundamentele behoeften die in de vorige sessie aan bod zijn gekomen (autonomie, competentie, verbondenheid). Om intrinsieke motivatie zoveel mogelijk te optimaliseren dienen deze drie aspecten zoveel mogelijk betrokken te worden bij het vormen van doelen.

Doelstellingen

- 1) *Inzicht bieden in het concept waardegestuurd gedrag en de theoretische fundamenten*
 - Hoe kunnen waarden omgezet worden in gedragingen?
 - Welke type doelen leiden tot grotere intrinsieke motivatie en toewijding?
 - Hoe kan het beste omgegaan worden met angsten en andere beperkende emoties in het handelen volgens waarden?
- 2) *De cliënt kunnen assisteren in het construeren van effectieve doelen die aansluiten bij de persoonlijke waarden.*
- 3) *Diverse technieken kunnen toepassen die waardegestuurd gedrag faciliteren.*

Programma

10:30 - 11:00	Nabespreken Literatuur en oefeningen Week 4
11:00 - 13:00	Presentatie "Waardegestuurd gedrag"
13:00 - 13:45	Pauze
13:45 - 17:00	Demonstratie en uitleg verschillende oefeningen en technieken om waardegestuurd te faciliteren Rollenspel: Implementatie waardegestuurd gedrag Visualisatie oefeningen, vormen implementatie intenties, gebruik meetinstrumenten Rollenspel: tegenslag
17:00 - 17:30	Bespreken huiswerk voor de komende week

Huiswerk

- Thuis oefenen met visualisatie technieken
- De persoonlijke doelen die gesteld zijn tijdens sessie implementeren in dagelijkse leven.
- Lezen van literatuur:
 - Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effect of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493–503.
 - Stephens, R. (1993). *Imagery: A strategic intervention to empower clients: Part I. A review of research literature. Clinical Nurse Specialist*, 7, 170-174.
 - Minarik, P.A. Mind-body connection: enhancing healing through imagery. *Clinical Nurse Specialist*, 7:169

Sessie 6

Positieve Emoties

Ondanks het feit dat alle soorten emoties een adaptieve functie vervullen onder bepaalde omstandigheden, heeft onderzoek voornamelijk laten zien dat het negatieve emoties, zoals angst, woede en spanning zijn die ten grondslag liggen aan menselijk disfunctioneren en psychopathologie.

Positieve emoties, zoals vreugde en hoop kunnen daarentegen fungeren als een belangrijke buffer tegen stressvolle en negatieve gebeurtenissen (Cohn et al., 2009; Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003; Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006; Stein, Folkman, Trabasso, & Richards, 1997; Waugh & Fredrickson, 2006). Recente studies op het gebied van neuronplasticiteit suggereren bijvoorbeeld dat positieve emotionele ervaringen tot langdurige structurele verandering in de structuur en functie van de hersenen kunnen leiden (voor een review, zie Garland & Howard, 2009).

Broaden

Een belangrijke en invloedrijke theorie op het gebied van de positieve emoties is de zogenaamde broaden-and-build theory (Fredrickson, 1998, 2003; Fredrickson, 2009). Onderzoek heeft laten zien dat negatieve emoties ervoor zorgen dat de aandacht en het denken van mensen ingeperkt wordt (Schmitz, De Rosa, & Anderson, 2009; Talarico, LaBar, & Rubin, 2004). Volgens broaden-and-build theory zorgen positieve emoties er juist voor dat het denken en handelen van mensen "verbreed" (broaden) wordt. Zo werd er bijvoorbeeld aangetoond dat positieve emoties er voor zorgen dat mensen creatiever worden (Rowe et al., 2007; Isen, Daubman, & Nowicki, 1987), meer open staan voor nieuwe ervaringen (Kahn & Isen, 1993), en kritische feedback (Raghunathan & Trope, 2002).

Ook hebben positieve emoties gevolgen in een sociale context. Zo werd aangetoond dat geïnduceerde positieve emoties de verbondenheid met naasten verhoogde (Waugh & Fredrickson, 2006) en tot meer vertrouwen leidde (Dunn & Schweitzer, 2005).

Build

Naast de korte termijn effecten zijn positieve emoties voornamelijk belangrijk op de lange termijn. Positieve emoties hebben een versterkend en zichzelf in stand houdend effect. Positieve emoties zorgen voor een opwaartse spiraal. Zo laat onderzoek zien dat de mate van positieve emoties op een bepaald moment een sterke voorspeller zijn van toekomstige positieve emotionele ervaringen (Burns et al., 2008; Fredrickson & Joiner, 2002). In de laatste 15 jaar zijn er diverse effectieve interventies ontwikkeld die de frequentie van positieve emoties op een structurele manier verhoogden (zie bijvoorbeeld Fredrickson et al., 2008). Dergelijke interventies zullen in deze sessie aan bod komen. Ze zijn uitermate geschikt om naast bestaande behandelprotocollen ingezet te worden.

Doelstellingen

- 1) Inzicht in het belang en de functie van positieve emoties
 - Inzicht in Broaden and Build theory
 - Wat zijn de korte en lange termijn effecten van positieve emoties?
 - Hoe verhouden positieve emoties zich tot negatieve emoties?
 - Welke constructen zijn sterk gerelateerd aan positieve emoties (flow, dankbaarheid, optimisme)
- 2) Diverse technieken kunnen toepassen die positieve emoties bevorderen.
(zoals bijvoorbeeld “the three good things exercise”, “gratitude”, “the best possible self visualisation”, “acts of kindness”)
- 3) Meetinstrumenten om positieve emoties in kaart te brengen effectief kunnen inzetten

Programma

- 10:30 - 11:00** Nabespreken Literatuur en oefeningen Week 5
- 11:00 - 13:00** Presentatie “Positieve emoties”
- 13:00 - 13:45** Pauze
- 13:45 - 17:00** Demonstratie van verschillende technieken/interventies om de frequentie van positieve emoties te verhogen
- Oefenen met bovenstaande technieken
- Rollenspel: Erkennen en benoemen van positieve uitingen of emoties,
Gebruik meetinstrumenten
- 17:00 - 17:30** Bespreken huiswerk voor de komende week

Huiswerk

- 2 oefeningen selecteren en dagelijks thuis oefenen
- Literatuur lezen:
 - Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*, 879-889.
 - Garland, E.L., Fredrickson, B., Kring A.M., Johnson D.P., Meyer P.S., Penn D.L. (2010) Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review, 30*, 849–864.
 - Sprangers, M.A.G., Bartels, M., Veenhoven, R., Baas, F., Martin, N.G., Mosing, M., Movsas, B., Ropka, M.E., Shinozaki, G., Swaab, D. (2010). Which patient will feel down, which will be happy? The need to study the genetic disposition of emotional states. *Quality of Life Research, 19*, 1429–1437.
 - Garland EL, Fredrickson B, Kring AM, Johnson DP, Meyer PS, Penn DL. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychological Review., 30*, 849-64.

Programma Sessie 7

Het authentieke zelf

Het bedachte zelf

Vanaf het moment dat mensen geboren worden creëren ze een identiteit, een “zelf” dat hen definieert in relatie tot hun omgeving. Deze gecreëerde identiteit, of ego, is in feite een bedacht zelf, een zelf dat gebaseerd is op de gedachten die ons vertellen wie we zijn in relatie tot onze omgeving. In de wetenschappelijke literatuur wordt dit geconstrueerde zelf ook wel het descriptieve zelf genoemd. Het is een ‘verbaal’ zelf, waarin mensen zichzelf definiëren op basis van verbale constructen en opvattingen (zoals: ik ben slecht, slim, spontaan, lomp of intelligent). Het sluit nauw aan bij de zogenaamde constructivistische benadering (Kelly, 1955), waarbij erkent wordt dat het zelf concept opgebouwd is uit verschillende opvattingen en constructen. Iemand met een sterk ontwikkeld ego is in geringe mate bewust van deze constructie. Veel tijd wordt besteed aan het in stand te houden verdedigen van deze identiteit.

Identificatie

Het proces waarmee het ego tot stand komt en zichzelf in stand houdt is identificatie. Het ego is een gecreëerde identiteit, een gevoel van “ik”, bestaande uit de overtuiging dat je bent wat je hebt, doet, denkt en voelt. We ontleen zelfgevoel aan dat wat we bezitten (huis, status), doen (werk), denken (ik ben mijn gedachten) en voelen (ik ben mijn emotie). Het is in feite een illusoir zelf. De inhoud van het ego is (heel) persoonlijk en per individu verschillend. In het identificatieproces maakt het ego bovendien geen onderscheid tussen positief (aspecten die ons beter doen lijken) en negatief (aspecten die ons slechter doen lijken). Zo zal bij de ene persoon de inhoud bepaald worden door (sociaal) wenselijke aspecten zoals iemand’s status: “ik ben psycholoog”, kennis “ik weet veel over ...”, bezittingen “ik ben rijk”, of sociale relatie “ik ben bevriend met die beroemde persoon”, terwijl bij de ander de inhoud bepaald kan worden door (sociaal) onwenselijke aspecten zoals iemand’s fysieke conditie “ik ben ziek”, zelfwaardering “ik ben onzeker”, bezittingen “ik ben armoedig”, of rol “ik ben slachtoffer”.

Angst

Het belangrijkste gevolg van het bovenbeschreven proces van identificatie is angst. Hoe meer ik mijzelf identificeer met dingen, zoals mijn bezittingen, hoe meer waarde ik toeken aan deze dingen. Ze zijn heel belangrijk, want ze zeggen immers iets over mijn zelf. Onvermijdelijk is dan het ontstaan van het besef dat deze dingen ook ooit kunnen wegvallen, veranderen of verminderen. Men kan ontslagen worden of falen voor een test, men kan de auto kwijt raken, ouder en daardoor minder mooi worden. Er ontstaat angst omdat er iets kan gebeuren waardoor de waarde van het zelf minder wordt. Wat blijft er over als mijn identiteit wegvalt? Mijn “ik” wordt bedreigd. Gedrag dat voortkomt vanuit het ego is dan ook overwegend door angst gestuurd.

Het authentieke zelf

Het authentieke zelf is het zelf dat gekenmerkt wordt door een ongehinderde werking van iemand’s kern of ware zelf (Goldman & Kernis, 2002, p. 18; Kernis, 2003). Gedrag dat voortkomt uit het authentieke zelf betreft gedrag dat voldoening geeft omdat het een eigen behoefte of waarde vervult. Zo zal het authentieke zelf veel meer vanuit kernwaarden en kernbehoeften handelen dan vanuit een (bedachte) sociale wenselijkheid of norm, meer vanuit passie dan vanuit angst, meer vanuit verbondenheid dan vanuit competitiviteit. Het authentieke zelf creëert meer vrijheid, stimuleert creativiteit en waardegestuurd gedrag.

Positieve psychologie en het authentieke zelf

Veel van de domeinen en interventies binnen de positieve psychologie, zoals dankbaarheid, mindfulness, compassie, waardegericht gedrag, verantwoordelijkheid en tolerantie, hebben

uiteindelijk als doel het ego (ook wel “noisy ego” genoemd) te doorzien en te transcenderen (Wayment & Bauer, 2008). Er is een grote hoeveelheid studies die tracht meer inzicht te krijgen in de manier waarop het individu zichzelf en anderen interpreteert en hoe deze interpretatie diens welzijn beïnvloedt. Tevens laat onderzoek zien dat een hogere mate van authenticiteit positief gerelateerd is aan zelfvertrouwen, subjectief welbevinden (geluk) en negatief gerelateerd is aan contingente zelfwaardering (instabiele vorm van zelfvertrouwen die afhankelijk is van goedkeuring van buitenaf) en negatief affect (Middleton Goldman & Kernis, 2002).

Doelstellingen

1) *Inzicht in het concept “ego”*

- Identificatie met het descriptieve zelf
- “self-as-object” perspectief versus “self-as-process” perspectief
- Identificatie met kwaliteiten en tekortkomingen (valkuil positiviteitspsychologie)
- De link met angst, lijden en pathologie

2) *Inzicht in het authentieke zelf concept en aansluiting positiviteitspsychologie*

- De relatie tot diverse positieve eigenschappen als compassie, zelfvertrouwen, mindfulness, waardegestuurd gedrag, intrinsieke motivatie, etc.

3) *Het in kaart kunnen brengen van het ego en het authentieke zelf*

- *Authenticity Inventory*
- *Contingent self-esteem scale*
- *The Allo-Inclusive Identity Scale*

4) *Oefeningen doelmatig in kunnen zetten om het ego te transcenderen en het authentieke zelf te sterken*

Programma

10:30 - 11:00 Nabespreken Literatuur en oefeningen Week 6

11:00 - 13:00 Presentatie “Het ego versus authentieke zelf”

13:00 - 13:45 Pauze

13:45 - 17:00 Demonstratie en uitleg verschillende oefeningen en technieken om het authentieke zelf te herkennen, en te ontwikkelen

17:00 - 17:30 Bespreken huiswerk voor de komende week (behandelprotocol opstellen volgens inzichten in de positieve psychologie)

Huiswerk

- Het vormgeven van een behandelprotocol aan de hand van de voorgaande sessies. Dit behandelprotocol kan een bestaande of imaginaire cliënt betreffen. Het protocol kan als toevoeging op een bestaand protocol (bijvoorbeeld CGT) worden vormgegeven of als op zich zelf staand protocol.

- Lezen van literatuur:
 - Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Research and theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 38, pp. 284-357). San Diego, CA: Academic Press.

 - Ryan, R.M. & Brown, K.W. (2003). Why we don't need self esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 71-76

 - Wayment, H.A., Bauer, J.J. (2008). *Transcending Self-Interest – Psychological explorations of the quiet ego*. American Psychological Association: Washington, DC.

Programma Sessie 8

Geluk

Over het thema geluk zijn talloze zelf-hulp boeken en populaire artikelen geschreven. Met de intrede van de positieve psychologie heeft het thema geluk ook een rol binnen de psychologische wetenschap weten te bemachtigen. De studies die tot op heden zijn verricht laten een eenduidig patroon van bevindingen zien. Geluk is sterk gerelateerd aan een diversiteit aan positieve kwaliteiten. Zo hebben gelukkige mensen minder kans op echtscheiding, meer vrienden en een sterker sociaal vangnet. Daarnaast bestaat er een positieve correlatie tussen de mate van subjectief welbevinden en creativiteit, productiviteit, zelfcontrole en levensverwachting. Dit zijn slechts enkele voorbeelden uit de grote reeks van studies die de link aantonen tussen geluk en de verschillende domeinen van het leven.

Onderzoek laat zien dat er vier karaktereigenschappen zijn die typerend zijn voor gelukkige mensen, namelijk zelfvertrouwen, optimisme, extraversie en het gevoel van persoonlijke sturing (Myers & Diener, 1995). Daarnaast speelt ook de sociale context een belangrijke rol. Mensen zijn bijvoorbeeld het gelukkigst wanneer ze samen met vrienden zijn (Csikszentmihalyi and Hunter, 2003). Gelukkige mensen hebben doorgaans meer vrienden die hun steunen (Meyers, 1992) en als buffer fungeren tegen stress die veroorzaakt wordt door eenzaamheid, angst en verveling (Reis, 1984). Onderzoek laat bovendien zien dat naast de sterke invloed van genetische factoren, geluk langdurig vergroot kan worden door de thema's die in de eerdere weken aan bod zijn gekomen.

Volgens sommige filosofen en psychologen is geluk de grootste drijfveer van menselijk gedrag. We ondernemen dingen en maken plannen om uiteindelijk ons geluk te behouden of te vergroten. In deze laatste sessie zal afgesloten worden met het overkoepelende thema geluk. Het thema geluk zal vanuit wetenschappelijk oogpunt belicht worden. Er zal inzicht gegeven worden in de complexiteit van het concept, de manieren waarop het gemeten kan worden en bevorderd kan worden. Daarnaast zullen diverse linken gelegd worden met de inhoud van de eerdere sessies. Tijdens het middag gedeelte zullen deelnemers hun eigen samengestelde behandelprotocol aan de groep presenteren. Al dan niet toegespitst op een huidige of imaginaire cliënt.

Doelstellingen

- 1) Inzicht in het concept “geluk” (subjectief welbevinden)
 - Welke soorten geluk zijn er?
 - Welke factoren bepalen geluk? (de invloed van genetische factoren en levensvisie)
 - Op welke manier kan geluk langdurig vergroot worden?
 - Begrip van het concept “change your actions, not your circumstances”.
 - Welke factoren hangen sterk samen met geluk? (self-complexity, purposeful positive relationship behaviour, flow etc.)
- 2) Inzicht in de onderlinge verhoudingen tussen de afzonderlijke sessies. Hoewel de sessies als afzonderlijke componenten binnen de positieve psychologie beschouwd kunnen worden, zijn er tegelijkertijd tal van belangrijke linken te leggen. Inzicht in deze verbondenheid is noodzakelijk voor een alomomvattend en compleet begrip van het werkveld van de positieve psychologie.
- 3) In staat zijn de kennis, technieken en meetinstrumenten die in voorgaande sessies aanbod zijn gekomen te integreren in de huidige werk context.

Programma

10:30 - 11:00	Nabespreken Literatuur Week 7
11:00 - 13:00	Presentatie “Happiness”
13:00 - 13:45	Pauze
13:45 – 17:00	Presentaties van behandelprotocollen: Hoe worden de technieken uit de positieve psychologie ingezet in de huidige behandeling (toegepast op een concrete case uit eigen werkveld/ervaring)
17:00 - 17:30	Afsluiting en evaluatie

Bijlage 1 Referenties

- Alberts, H., Schneider, F., & Martijn., C. (in press). Dealing efficiently with emotions: Acceptance-based coping with negative emotions requires fewer resources than suppression. *Cognition and Emotion*.
- Alberts, H., Schneider, F., & Martijn., C. (in press). Dealing Efficiently with Emotions: Acceptance-based Coping with Negative Emotions Requires Fewer resources than Suppression. *Cognition and Emotion*.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context*. New York: Westview Press.
- Avolio, B. J., Gardner, W. L., Walumbwa, F. O., Luthans, F., & May, D. R. (2004). Unlocking the mask: A look at the process by which authentic leaders impact follower attitudes and behaviors. *Leadership Quarterly*, 15, 801–823.
- Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). Self-Compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100 (5), 853–873.
- Barnard, L. K., Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing positive psychology coaching: Assessment and strategies for success*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31, 445-457.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320–327.
- Burgdorf J., Panksepp J., (2006), The neurobiology of positive emotions, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30, 173-187.
- Burns, A. B., Brown, J. S., Sachs-Ericsson, N., Plant, E. A., Curtis, J. T., Fredrickson, B. L., et al. (2008). Upward spirals of positive emotion and coping: Replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences*, 44, 360–370.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., et al. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing*, 23, 287–304.
- Carver, S.C., Scheier, F.S., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-89

- Clonan, S. M., Chafouleas, S. M., McDougal, J. L., & Riley-Tillman, T. C. (2004). Positive psychology goes to school: Are we there yet? *Psychology in the Schools, 41*, 101–110.
- Cialdini, R. B., Brown, S. L., Lewis, B. P., Luce, C., & Neuberg, S. L. (1997). Reinterpreting the empathy-altruism relationship: When one into one equals oneness. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 481–494.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*(3), 361–368.
- Condon, P., & DeSteno, D., (2010). Compassion for one reduces punishment for another. *Journal of Experimental Social Psychology, 47* (3), 698–701.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Collins, New York.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 40. Developmental perspectives on motivation* (pp. 57–97). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E.L., Koestner, R., & Ryan, R.M. (1999). A Meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin, 125*, 627-668.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). A motivational Approach to Self: Integration in personality. *Nebraska symposium on motivation 1990: Perspectives on motivation*. University of Nebraska Press, Lincoln, NE, 237-288.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “What” and the “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deikman, A.J. (1982). *The observing self*. Boston: Beacon Press.
- De Vries, A. C., Glasper, E. R., & Detillion, C. E. (2003). Social modulation of stress responses. *Physiology and Behavior, 79*, 399–407.
- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology, 88* (5), 736–748.
- Dunkley, D. M., Grilo, C. M. (2007). Self-criticism, low self-esteem, depressive symptoms, and over-evaluation of shape and weight in binge eating disorder patients. *Behaviour Research and Therapy, 45*, 139-149.
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology 84*, 377-389.
- Frederick, C.M., & Ryan, R.M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 5-23.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95* (5), 1045–1062.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*(2), 172–175.

- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365–376.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2* (3), 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist, 91*, 330–335.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology, 91* (5), 904–917.
- Gardner, W. L., & Schermerhorn Jr., J. R. (2004). Unleashing individual potential performance gains through positive organizational behavior and authentic leadership. *Organizational Dynamics, 33*, 270–281.
- Ghoshal, S. (2005). Bad management theories are destroying good management practices. *Academy of Management Learning and Education, 4*, 75–91.
- Glaeser, E. L., Laibson, D. I., Scheinkman, J. A., & Soutter, C. L. (2000). Measuring trust. *The Quarterly Journal of Economics, 115*, 811–846.
- Gilman, R., Furlong, M., & Huebner, E.S. (2009). *Handbook of positive psychology in schools*. New York: Taylor & Francis.
- Goldman, M.H. & Kernis, M.H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association, 5*, 18-20.
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.). *European review of social psychology, 4*, 141–185. New York: Wiley.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effect of simple plans. *American Psychologist, 54*, 493–503.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 890–898.
- Kahn, B. E., & Isen, A. M. (1993). The influence of positive affect on variety seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research, 20*(2), 257–270.
- Liesveld, R., & Miller J. (2005). *Teach your strengths: How great teachers inspire their students*. Omaha, NE: Gallup Press.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2002). *Happiness and economics: How the economy and institutions affect human well-being*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Garland, E. L., & Howard, M. O. (2009). Neuroplasticity, psychosocial genomics, and the biopsychosocial paradigm in the 21st century. *Health and Social Work, 34*(3). 191-199.

- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1152–1168.
- Hawkley, L. C., Masi, C. M., Berry, J. D., & Cacioppo, J. T. (2006). Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Psychology and Aging, 21*, 152–164.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M. & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion, 8*, 720-724.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of personality and social psychology, 52(6)*, 1122–1131.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control beliefs about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality, 37*, 711–720.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 887–904.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem and social identity. *Journal of Counseling Psychology, 5*, 338–345.
- Linley, A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Luthans, F., & Avolio, B. J. (2003). Authentic leadership: A positive developmental approach. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp. 241–261). San Francisco: Berrett-Koehler.
- Marks, N., Shah, H., & Westall, A. (2004). *The power and potential of well-being indicators: Measuring young people's well-being in Nottingham*. London: New Economics Foundation.
- Meevissen, Y.M.C., Peters, M.L., & Alberts, H.J.E.M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry, 42*, 371-378.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223–250.
- Neff, K. D. (2004). *Self-compassion and psychological well-being. Constructivism in the Human Sciences, 9*, 27–37.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263–287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139–154.
- Raghunathan, R., & Trope, Y. (2002). Walking the tightrope between feeling good and being accurate: Mood as a resource in processing persuasive messages. *Journal of Personality and Social Psychology, 83 (3)*, 510–525.

- Reich, J.W., Zautra, A.J.Z., & Hall, J.S.H. (2010). *Handbook of adult resilience*. London, NY: The Guilford Press.
- Rowe, G., Hirsh, J. B., & Anderson, A. K. (2007). Positive affect increases the breadth of attentional selection. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, *104* (1), 383–388.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and methods* (pp. 618–655). New York: Wiley.
- Schmitz, T. W., De Rosa, E., & Anderson, A. K. (2009). Opposing influences of affective state valence on visual cortical encoding. *Journal of Neuroscience*, *29* (22), 7199–7207.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, *1*, 73-82.
- Stein, N., Folkman, S., Trabasso, T., & Richards, T. A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*(4), 872–884.
- Talarico, J. M., LaBar, K. S., & Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory & Cognition*, *32*(7), 1118–1132.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, *1*(2), 93–106.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, *101*, 34–52.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. E. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, *60*, 249-272.