



Emotionele Intelligentie Academie

Opleiding Emotioneel Meesterschap voor professionals

Introductie Emoties wat moet ik ermee?

Ieder mens heeft de fundamentele behoefte zich veilig en lekker te voelen. Je wilt fijne gevoelens ervaren zoals plezier, enthousiasme, voldoening en liefde. Deze gevoelens geven energie en zin aan het leven. Je wilt geen lastige emoties ervaren zoals verdriet, boosheid, angst, wanhoop, schaamte, schuld, onzekerheid of machteloosheid. Deze emoties geven spanning en zijn moeilijk om mee om te gaan, dus neger of onderdruk je ze. Maar daarmee zijn ze nog niet weg. Door controle uit te oefenen op je emoties probeer je jezelf als het ware te overwinnen. Dat kan een uitputtende strijd met jezelf worden tussen wie je wilt zijn en wie je bent. Je wilskracht kan sterk zijn, maar het zal je nooit lukken je emoties en gevoeligheden weg te nemen. Je kunt die hooguit tijdelijk onderdrukken of weg redeneren. Je kunt jezelf niet overwinnen, maar je kunt wel leren jezelf te accepteren met al je gevoelens en gevoeligheden.

In drie dagen behandelen we alles wat je over emoties moet weten, hoe je zelf met emoties omgaat en hoe je hoe je anderen kunt ondersteunen bij de ontwikkeling van hun emotionele intelligentie.

Dag 1 Alles wat je moet weten over emoties

De meeste mensen hebben geen onderwijs of opvoeding gehad in het omgaan met emoties. Dat is vreemd want emoties liggen aan de basis van onze persoonlijkheid en dragen zorg voor ons welzijn.

Tijdens dag 1 behandelen we de volgende onderwerpen:

Wat zijn emoties?

Om het over emoties te kunnen hebben is het nodig om over een duidelijk en gefundeerd kader te beschikken over wat emoties zijn en wat niet.

- Heeft iedereen emoties?
- Het verschil tussen emoties en gevoelens
- Hoeveel emoties er zijn?
- De functie van emoties
- Zuivere en onzuivere emoties
- De invloed van gedachten (denken) op emoties
- Kwetsbaarheid en emoties
- Hoe ervaren we emoties?

Misverstanden over emoties

Er zijn gangbare en wijdverbreide misverstanden over emoties. We behandelen ze, omdat ze grote impact hebben op hoe mensen met emoties omgaan.

- Emoties overkomen je
- Emoties krijg je door iemand anders
- Schijnemoties
- Emoties moet je beheersen
- Negatieve en positieve emoties

De schadelijke gevolgen van het onderdrukken van emoties

We onderschatten het effect van het onderdrukken of een andere manier van vermijden van emoties, op ons dagelijkse leven. We behandelen het effect van het onderdrukken van emoties op verschillende aspecten in ons leven.

- Op je lichaam
- Op relaties
- Op samenwerking
- Op communicatie
- Op het aankunnen van stress
- Op depressie
- Op trauma (PTSS)
- Op de begeleiding van cliënten of patiënten

Dag 2 Het omgaan met emoties van jezelf

Goed omgaan met emoties van anderen, vereist dat je zelf goed met emoties kunt omgaan. Wat je in jezelf onderdrukt, heeft negatieve impact op de begeleiding van je cliënten. Stel je mag van jezelf niet boos worden, dan is de kans groot dat je het ook niet accepteert als een cliënt boos wordt. Wanneer je moeite hebt om je verdriet toe te staan, is de kans groot dat je moeite hebt om het verdriet van cliënten te verdragen. Het goed leren omgaan met emoties van anderen begint met het bewust worden van hoe je met je eigen emoties omgaat.

Voor aanvang van dag 2 maak je de Emotionele intelligentie test. De test maakt duidelijk welke emoties je herkent, erkent en ervaart en welke emoties je niet herkent, erkent en ervaart.

De volgende onderwerpen komen tijdens dag 2 aan de orde:

Aspecten die het omgaan met emoties hebben beïnvloed

Het hebben van emoties is een natuurlijk, biologisch gegeven. Hoe je ermee hebt leren omgaan wordt door meerdere factoren bepaald. We behandelen de belangrijkste daarvan.

- De invloed van de cultuur
- De invloed van de tijdsgeschiedenis
- De invloed van de opvoedingsstijl
- De invloed van het voorbeeldgedrag van ouders
- De invloed van de plaats in de kinderrij
- De invloed van ingrijpende gebeurtenissen

Strategieën in het vermijden van emoties

Ieder mens is in staat om gevoelens zoals verdriet, angst, boosheid, vreugde, jaloezie, schaamte, hoop en machteloosheid, te ervaren. Maar veel mensen hebben een strategie ontwikkelt om niet te voelen, bijvoorbeeld door emoties te onderdrukken of weg te rationaliseren. Een andere manier om niet te voelen is veel te drinken, roken, eten, veel te sporten of hard te werken. Omdat door veel instanties, school en werk meer waarde wordt toegekend aan de ratio, worden emotionele zaken meestal praktisch en oplossingsgericht benaderd. Het vermijden van emoties beschermt je tegen overweldigende emoties. Dat kan in bepaalde situaties heel nuttig zijn. Het werkt tegen je wanneer het vaste strategieën worden waarop je met emoties omgaat. Het is belangrijk die strategieën te herkennen.

Je krijgt inzicht in 17 verschillende strategieën. Je wordt je bewust van de strategieën die jij gebruikt om emoties uit de weg te gaan.

Dag 3 Omgaan met emoties van anderen

De meeste mensen die in de zorg, de hulpverlening of andere begeleidende beroepen werken zijn begaan met het lijden van mensen en willen graag helpen. Ze zijn gewend om veel te geven, empathie te voelen en oplossingen aan te dragen. Te veel helpen kan er toe leiden dat je als hulpverlener zelf emotioneel opgebrand raakt. De grote vraag in hulpverlening is: 'Wat is helpen?' Wanneer je mensen graag helpt, dan liggen er direct een aantal valkuilen op de loer; je voelt je (te) verantwoordelijk voor het welzijn van de ander, je hebt moeite om je grenzen aan te geven of je neemt het lijden van de ander mee naar huis. Helpen vraagt naast empathie ook een rationele visie op de effectiviteit van hoe je anderen het beste ondersteund?

De volgende onderwerpen komen tijdens dag 3 aan de orde:

- Wat is helpen?
- Drijfveren die verborgen liggen achter het helpen
- Emoties waarnemen en de macht van interpretatie
- Bewust worden van oordelen en projecties
- Wat vraagt echt aandacht geven van je?
- Wat houdt empathie precies in?
- De balans tussen bij de ander zijn en bij jezelf blijven
- Troosten
- Waarom troosten zo moeilijk is.

Werkwijze

Tijdens Dag 1 wordt alle kennis interactief behandeld, in kleine groepjes besproken en zoveel mogelijk ervaren. Voor aanvang van dag 2 wordt de Emotionele intelligentie test ingevuld en tijdens dag 2 besproken.

Ervaringsleren volgens Kolb

Tijdens dag 2 en 3 werken we volgens het principe van het ervaringsleren ontwikkelt door David Kolb (1939) leerpsycholoog uit Amerika. Het ervaringsleren is in 4 leefases:

1. Concrete ervaring (leerstijl: doener)
2. Reflecteren, ontdekken (leerstijl: beschouwen)
3. Begripsvorming, verbinden met theorie (leerstijl: denken)
4. Toepassen in de praktijk, experimenteren (leerstijl: beslissen)

Feedback van collega's

Feedback van medecursisten is een belangrijke informatiebron over hoe bepaald gedrag van jou door hen wordt waargenomen, ervaren en begrepen en welke effecten dat gedrag op hen heeft. In de buitenwereld krijg je die informatie meestal niet of alleen indirect. Door respectvolle, eerlijke feedback krijg je meer inzicht in je eigen manier van handelen en de uitwerking die dat heeft op anderen.

Het resultaat van de introductie

- Je weet wat het verschil is tussen emoties en gevoelens
- Je weet wat de functie is van emoties
- Je hebt inzicht in de invloed van het denken op emoties
- Je weet wat kwetsbaarheid te maken heeft met emoties
- Je hebt ervaren hoe je emoties kunt voelen
- Je weet wat de misverstanden over emoties zijn
- Je weet welke strategieën er zijn om emoties te vermijden of onderdrukken
- Je hebt inzicht in de schadelijke gevolgen van het onderdrukken van emoties
- Je hebt inzicht in de factoren die de emotionele ontwikkeling op jonge leeftijd beïnvloeden
- Je bent je bewust van de factoren die jouw emotionele ontwikkeling hebben beïnvloed
- Je bent je bewust van jouw strategieën in het omgaan met emoties
- Je hebt inzicht in drijfveren die verborgen liggen achter het helpen
- Je bent je bewust van je eigen drijfveren bij het helpen
- Je hebt inzicht in de macht van interpretatie bij helpen
- Je bent je bewust van jouw manier van helpen en troosten
- Je hebt inzicht in de grenzen van empathie
- Je hebt ervaren hoe je de balans tussen bij de ander zijn en bij jezelf blijven kunt reguleren
- Je hebt inzicht in de complexiteit van troosten
- Je kunt je afstemmen op anderen zonder jezelf weg te geven
- Je kunt beter je grenzen bewaken
- Je kunt beter omgaan met emotionele spanning van jezelf en van anderen

<https://www.omgaanmetemoties.nl/introductie-training-emoties-wat-moet-ik-ermee/>