

Emotiemanagement bij conflicten

Experts op het gebied van
Emotiemanagement

Ons Team
staat voor u klaar

namens



George Smits

Door:

- coaching
- training
- workshop
- mediation



ORGANISATIE- EN PERSOONSONTWIKKELING

Voor:

- advocaten
- artsen
- onderwijs
- Openbaar ministerie
- bedrijfsleven

Theoretische verantwoording vanuit:

- emotieleer, emotiemanagement
- psychologie
- biologie
- Harvard onderhandelen
- boeddhisme

hypotheses

emoties zijn geen feiten
conflicten zijn heftige emoties
zonder heftige emoties los je alles op

zeilen op zee

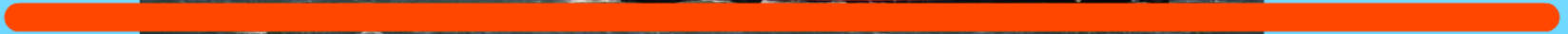
© Rob Hendriks



wind



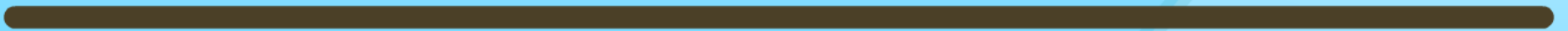
bovenstroom



stroming van de
zee

onderstroom

bovenstroom, gebied van de feiten
afspraken, wetten, contracten,
financiën



onderstroom, gebied van de emoties

to move

e-moveren

emotie

wat is de functie van emotie?

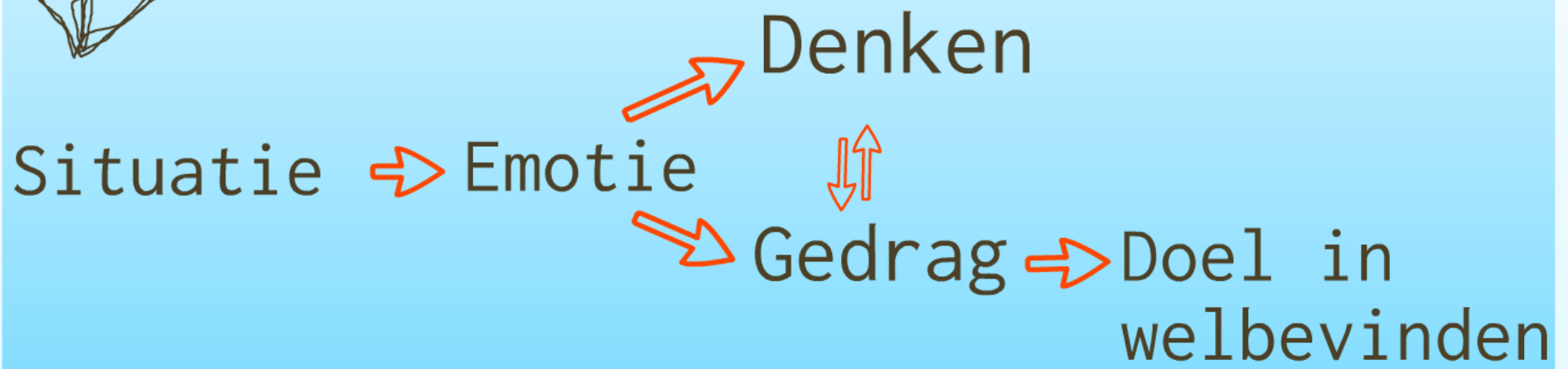
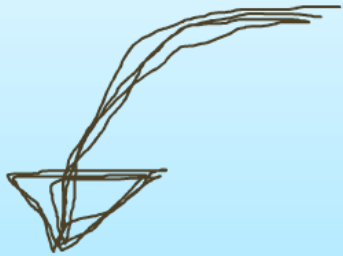
Emotieleer van Prof. Frijda



Dit was
Nico Frijda



Emotieleer





De Emotie Thermometer



limbisch gedrag:
weerstand, afweer
inadequaat gedrag
het lijden, oude pijn

5 dialoog

cortex gedrag:
probleem oplossend

De Emotie Thermometer



limbisch gedrag:
weerstand, afweer
inadequaat gedrag
het lijden, oude pijn

5 dialoog

cortex gedrag:
probleem oplossend

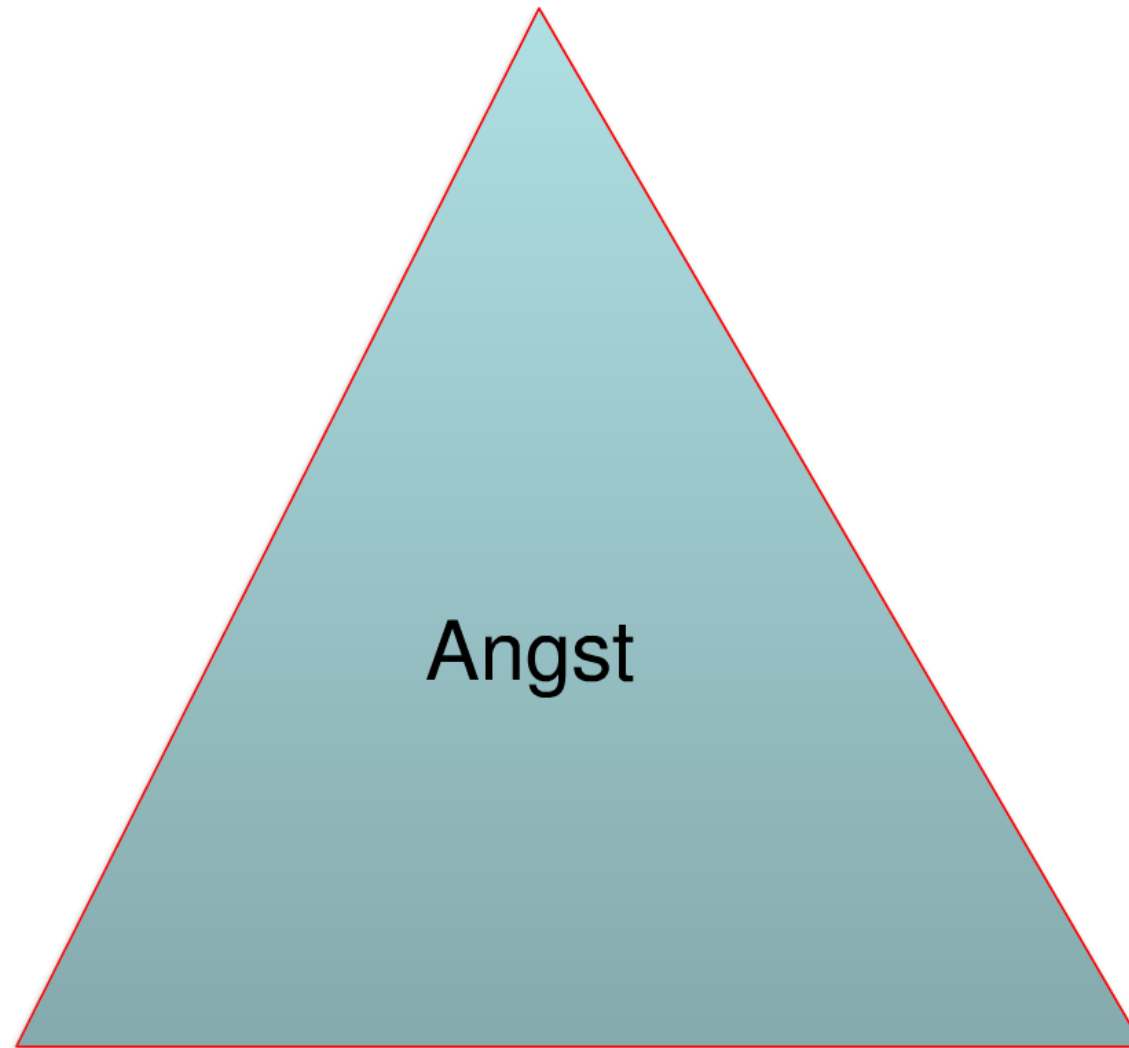
Hoe naar de cortex?

Leer theoretische Wet:
een geuite emotie is een dalende emotie

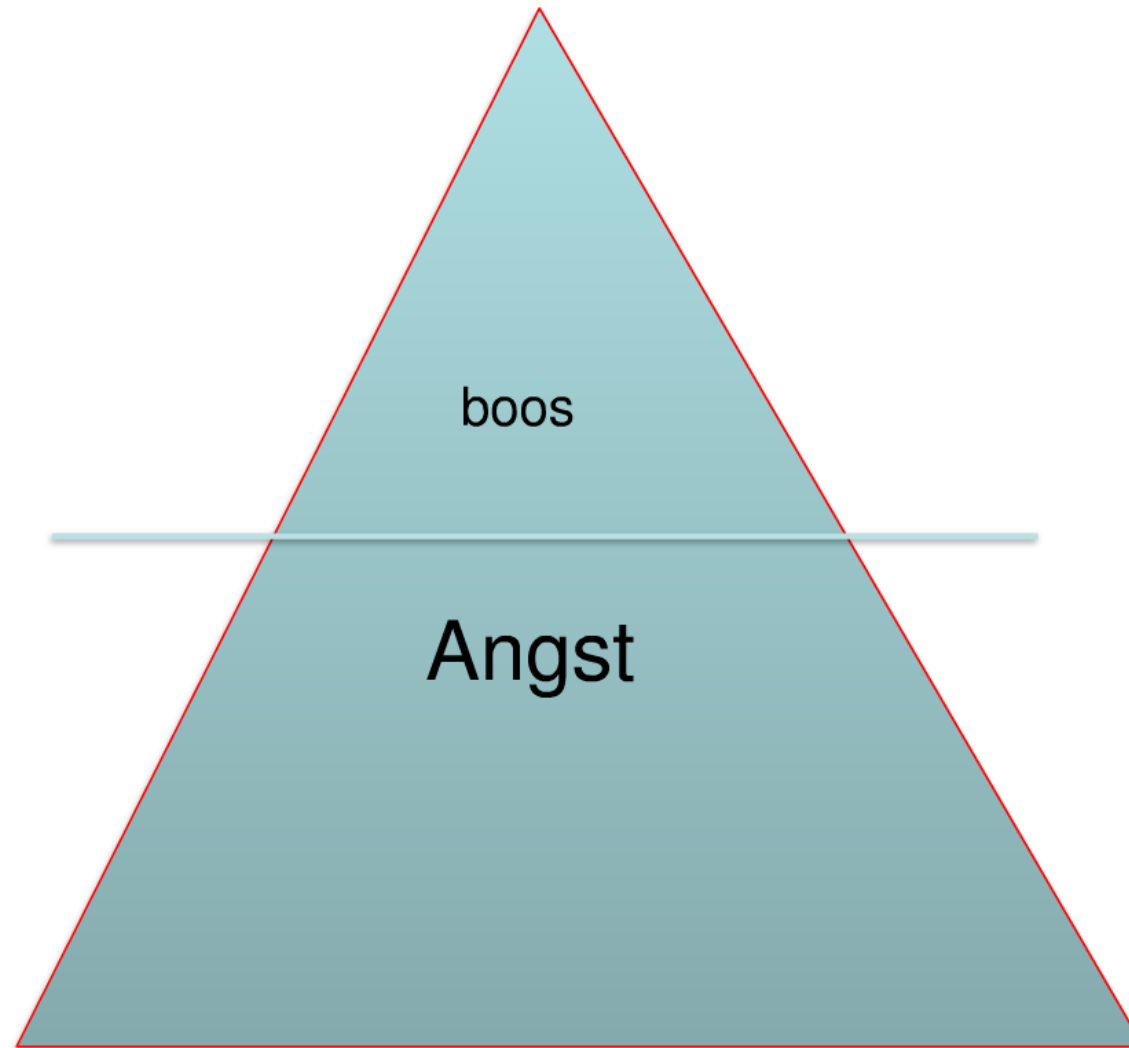


gesprekstechniek:
functionele stilte met empathie

Emoties

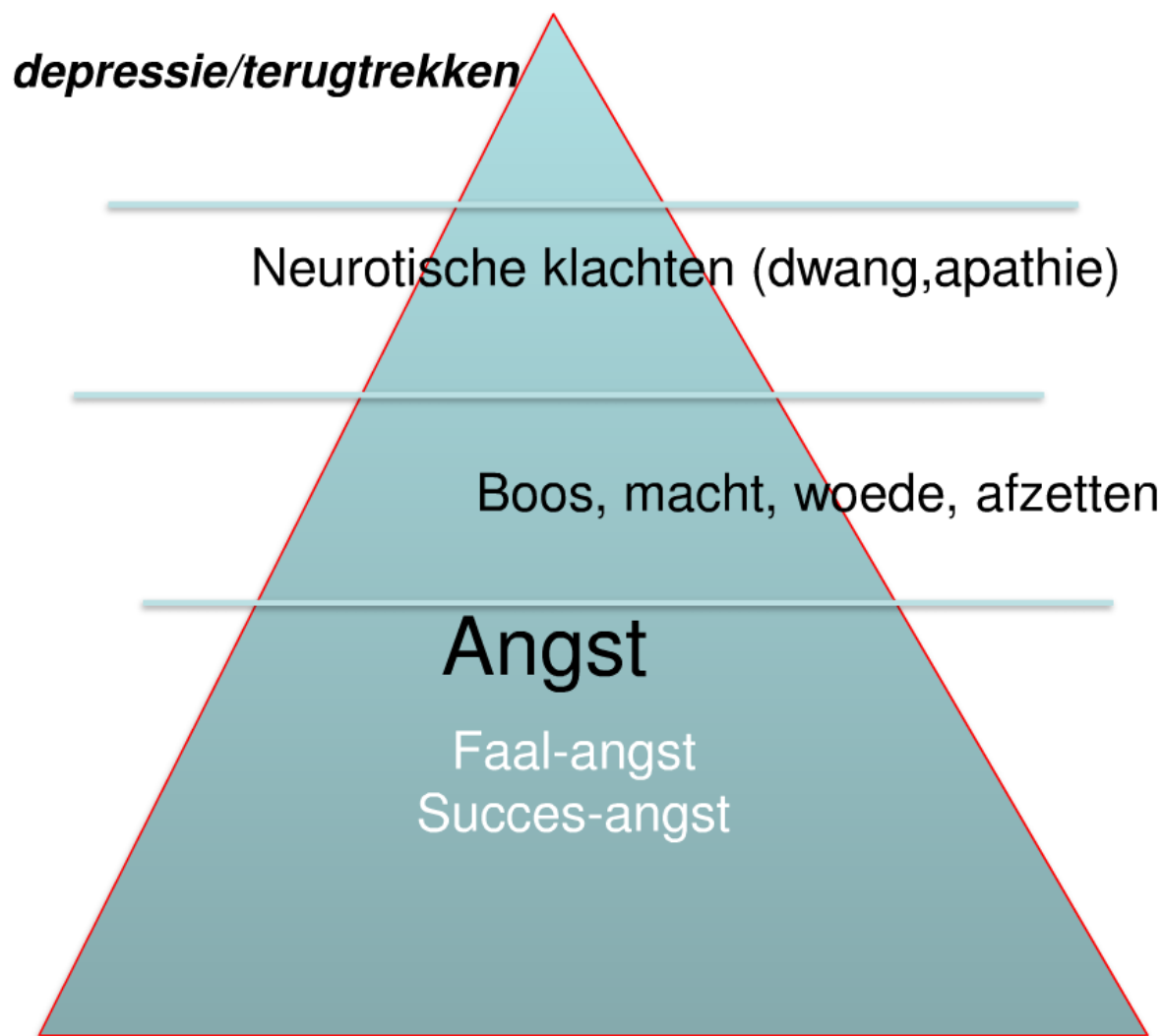


Boosheid en Angst



Bij boosheid vragen naar zorg

Nog meer emoties



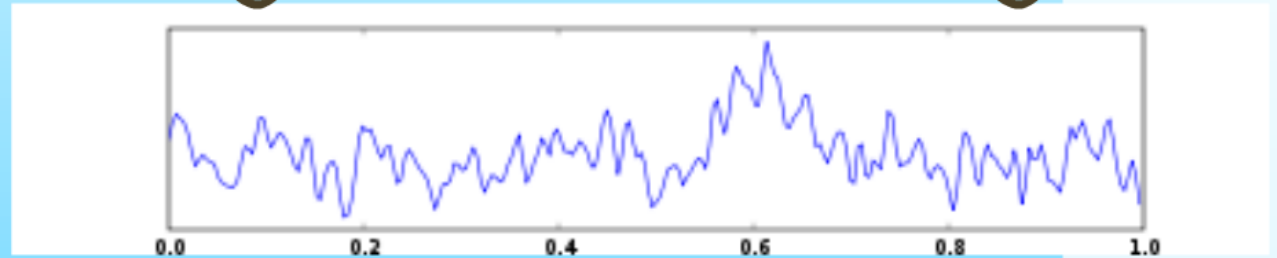
hoe blijf jezelf op de cortex??



Buikademhaling

rust geeft alfa hersengolven

7-14 hz



Psychofysiologische coherentie geeft

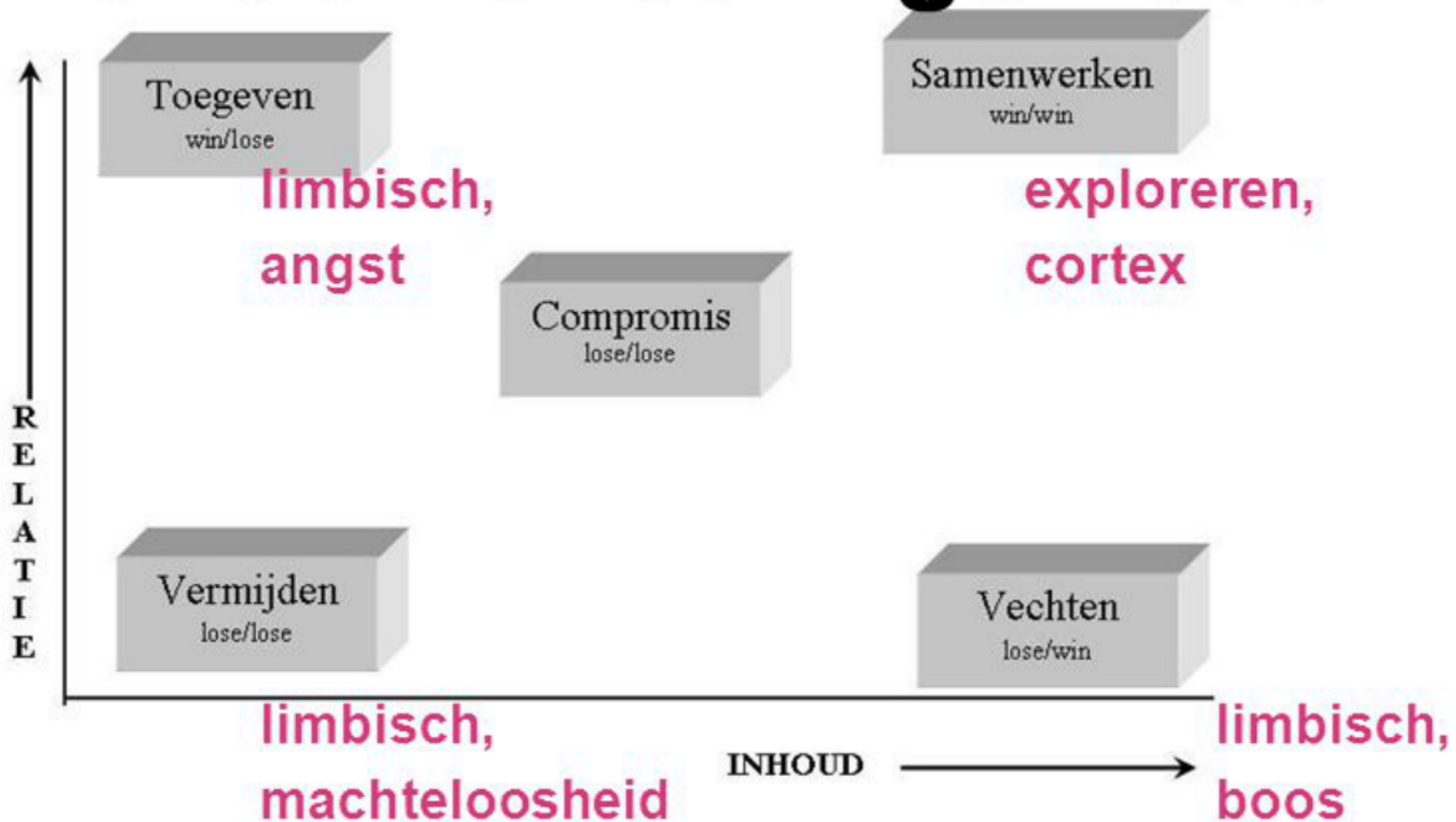
- afname van stress;
- mentale helderheid;
- betere cognitieve prestaties;
- geeft ontspannen bewustzijnsstaat;
- verbetert het immuunsysteem.

basis communicatie

- zorgvuldig op de relatie
- duidelijk op de inhoud

Harvard

Onderhandelingsmodel



exploreren op de belangen

als de mens niet de weerstand is,
niet de emotie?
wie is de mens dan??

ik



nature

biologie

nurture

omgeving

de mens =
DNA biologie

DNA klopt
voor elke natuur



uw biologie is uw authenticiteit,
uw authenticiteit is uw talent,
uw talent is uw betekenisgeving

waarom weten we en/of ervaren we niet
wie we zijn?

2 wetten van verwarring

1. Ontwikkeling van zelfbeeld

2. Correctie en straf

1e wet

bij de geboorte weten we niet wie we zijn
en we zijn al wie we zijn!



we hebben nog geen zelfbeeld

2e wet: waar je op gestraft wordt of correctie op krijgt....

vraagje: waar bent u als kind op gestraft
of gecorrigeerd?

dat ben je!!!

positief heretiketteren

authenticiteit



talent

in verbinding



de ander

geeft
integere
dialogoog

Tips

- functionele stilte
- blijf op de cortex
- buikademhaling
- exploreer op de belangen
- positieve heretikettering
en vergeet uzelf niet

Essentie is



de mens wil
gezien worden

de mens wil
gezien worden

en mocht u vastlopen,
dan kunt u altijd Reset Partner bellen