

CS Congres

13 november 2024 | AFAS theater Leusden

Doorbreek een negatieve spiraal

Dianne Commissaris







Positieve psychologie

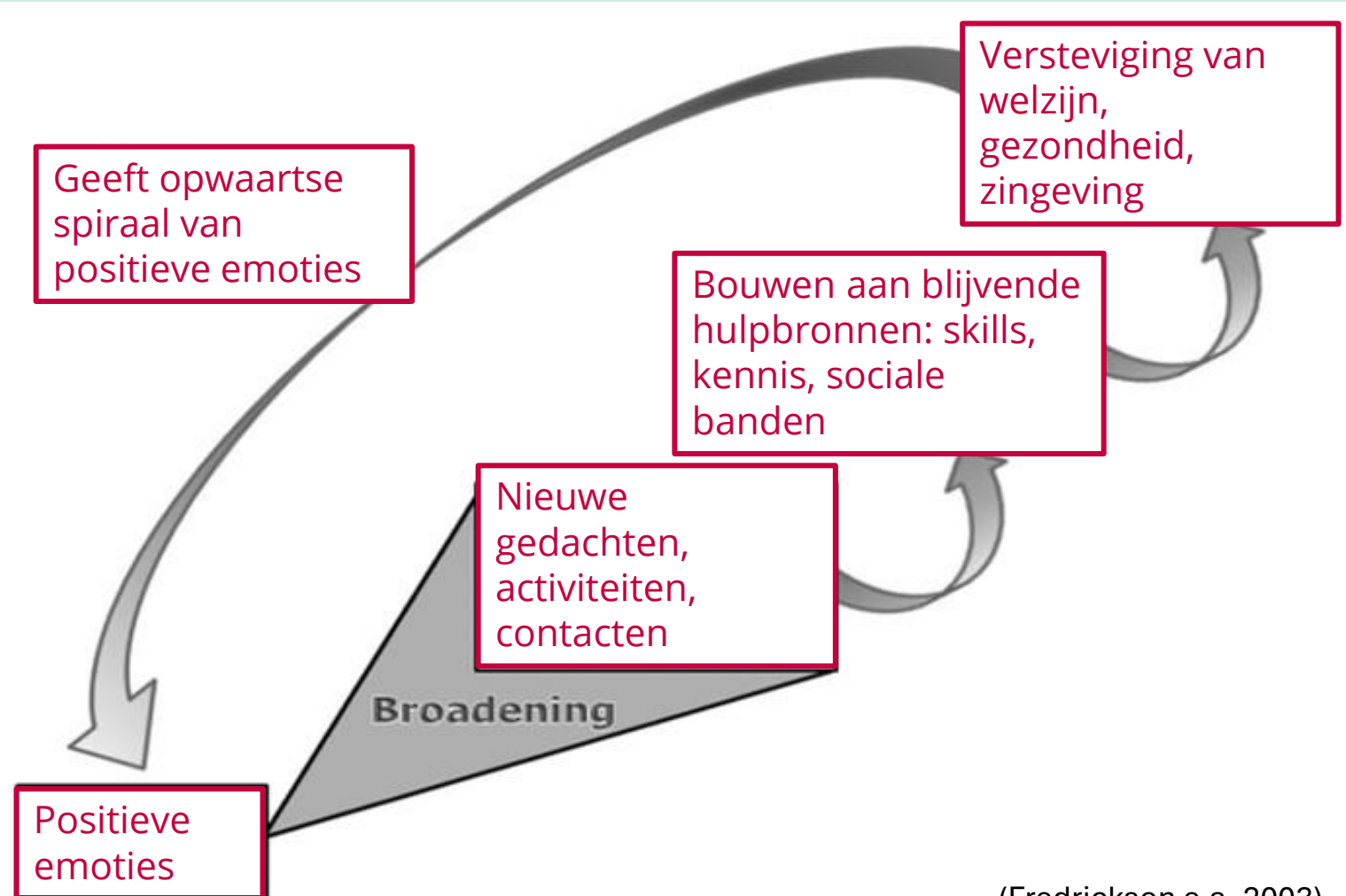
Openen

Hulpbronnen

Toekomstgericht



Broaden and Build



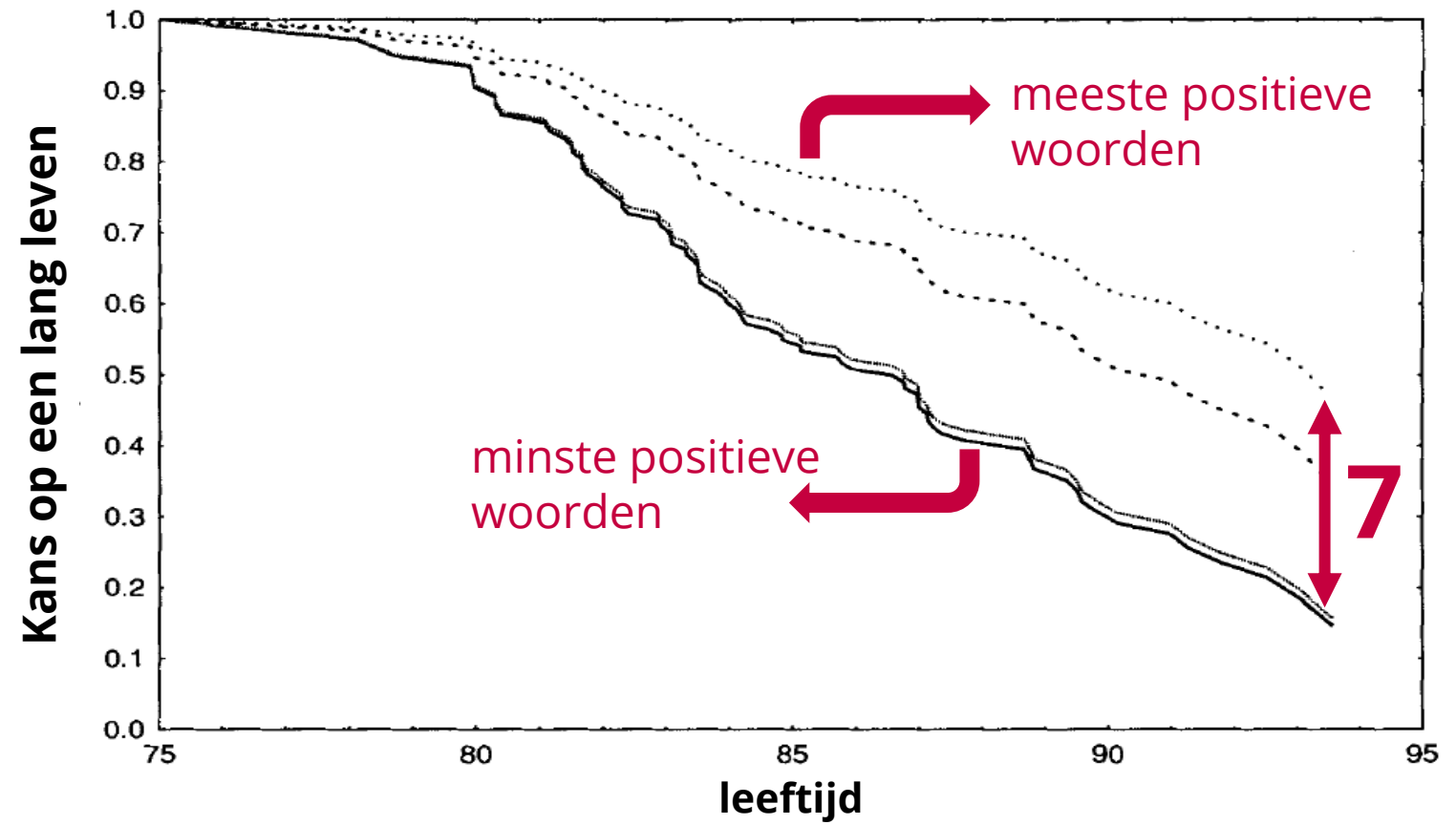
(Fredrickson e.a. 2003)





COCO
SOLO TALL
EXTREMO

Pulpo a la gallega
Cacón cocido
Sesuello gijes y morcilla
Cecina de león
Embutidos ibéricos
Queso manchego
Tortilla española
Ensalada de ventresca
Patatas frías con jamón
Tostas



(Danner e.a. 2001)



Positieve emoties

Blijdschap

Liefde

Hoop

Inspiratie

Tevredenheid

Interesse

Dankbaarheid

Trots

Samen lachen







V.C 1989	F.P.L	A.R
R.M À ST ANTOINE R.C	RECONNAISSANCE À ST ANTOINE 23 MARS 1939 C.G.	RECONNAISSANCE M
MERCI -P.P.-	MERCI. À ST ANTOINE N.D. 1933	REMERCIEMENT B.L. 1933
MERCI A.S.	MERCI C.R.	RECONNAISSANCE DE TOUT CŒUR MERCI M.T.S
MERCI M.M	MERCI ST ANTOINE A.C	MERCI LE 8 JANVIER 1928 M.
	RECONNAISSANCE	RECONNAISSANCE

einde oefening dankbaarheid





Hulpbronnen

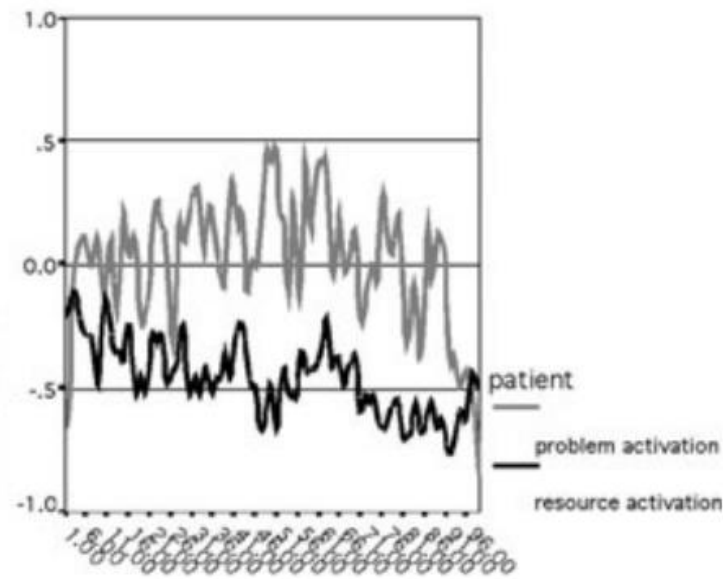
**Klacht-
gericht**



**Kracht-
gericht**

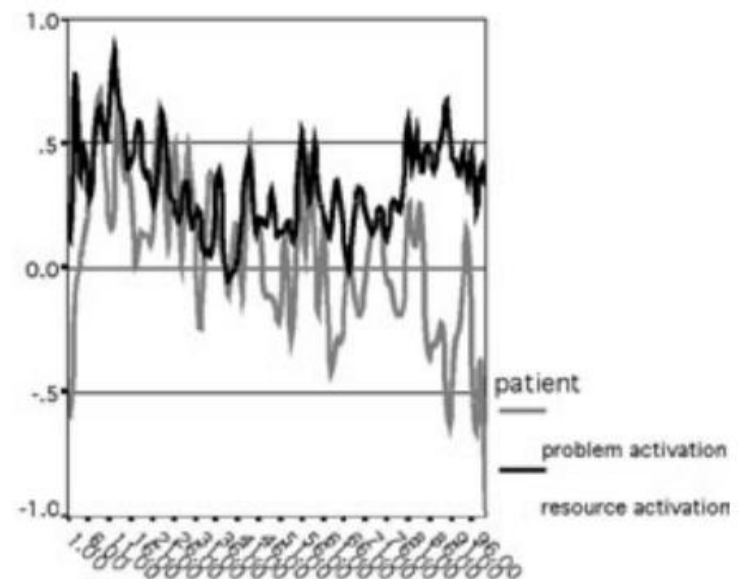
Hulpbronnen

niet-succesvolle sessies



tijdsverloop (96 min)

succesvolle sessies

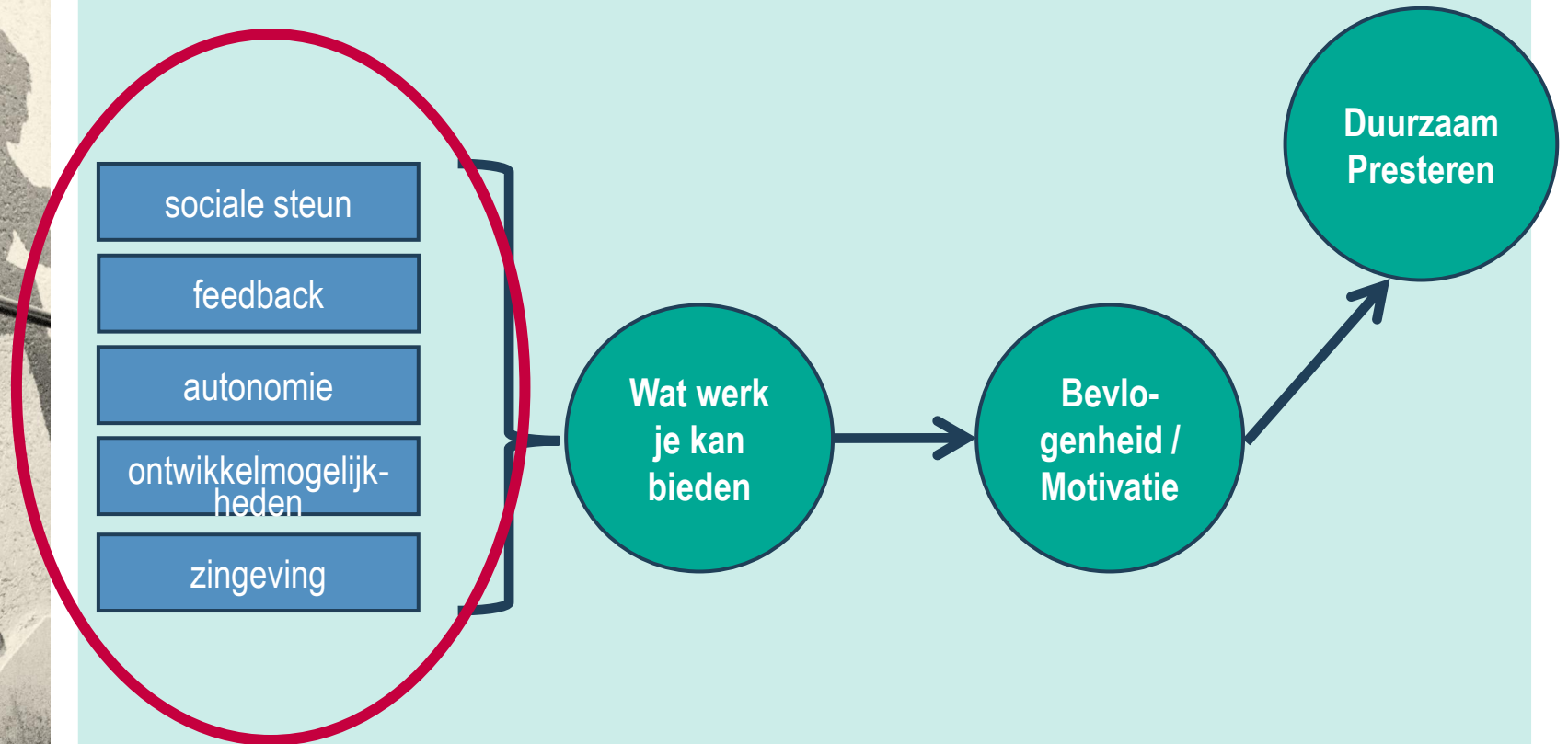


tijdsverloop (96 min)

(Gassmann & Grawe 2006)



Hulpbronnen



naar: Bakker & Demerouti (2007), Deci & Ryan (2000), Pink (2011) en Kodde (2017)





Toekomstgericht

“Waar hoop je op?”





Toekomstgericht

“Wat ga je doen,
zodat je trots op
jezelf zult zijn?”





Toekomstgericht

“Wat gaat er beter
sinds de vorige
keer?”





Toekomstgericht

“Waar haal je de
kracht vandaan?”





Dianne Commissaris, dr.

Dochter, partner, (schoon)zus, tante,
vriendin en 'baasje'

Certified Professional Coach, docent
en adviseur ergonomie



BTR Coaching & Consultancy
www.btrcoaching.nl

