



BEDRIJFS

OPLEIDINGEN

COMMUNICATIEDOCTOR - DO. 10/07/25
EMPATHY IN ACTION: WAT WE LEREN VAN AIKIDO
VOOR UITDAGENDE INTERACTIES

Communicatiedoctor Greet Angèle DE BAETS

Agenda

Aikido

Onderzoek

Empathie

Interactieve conclusie

合 - ai - harmonie

気 - ki - energie

道 - do - weg

aikido

[ai•kee•dow] noun

Aikido is a primarily weaponless, non-competitive martial art that is rooted in tradition and characterised in its modern form by **harmonising movements** that end in destabilisation, throws, wrist twists, or joint locks. A comprehensive understanding of aikido is attained through the embodiment, diligent practice, and personal discovery of its principles and techniques. Today, it is practised worldwide for self-defence, as a leisure activity, as a social activity, for self-development, as a meditative technique, and, for some, even as a ritual act. (De Baets, 2024)



Aikido

Play



In plaats van tegen de aanval
in te gaan, ga je mee
en transformeer je de interactie.

Wat je ziet, is niet vechten.
Het is afstemmen. Contact maken.
Bewegen mét in plaats van tegen.

Agenda

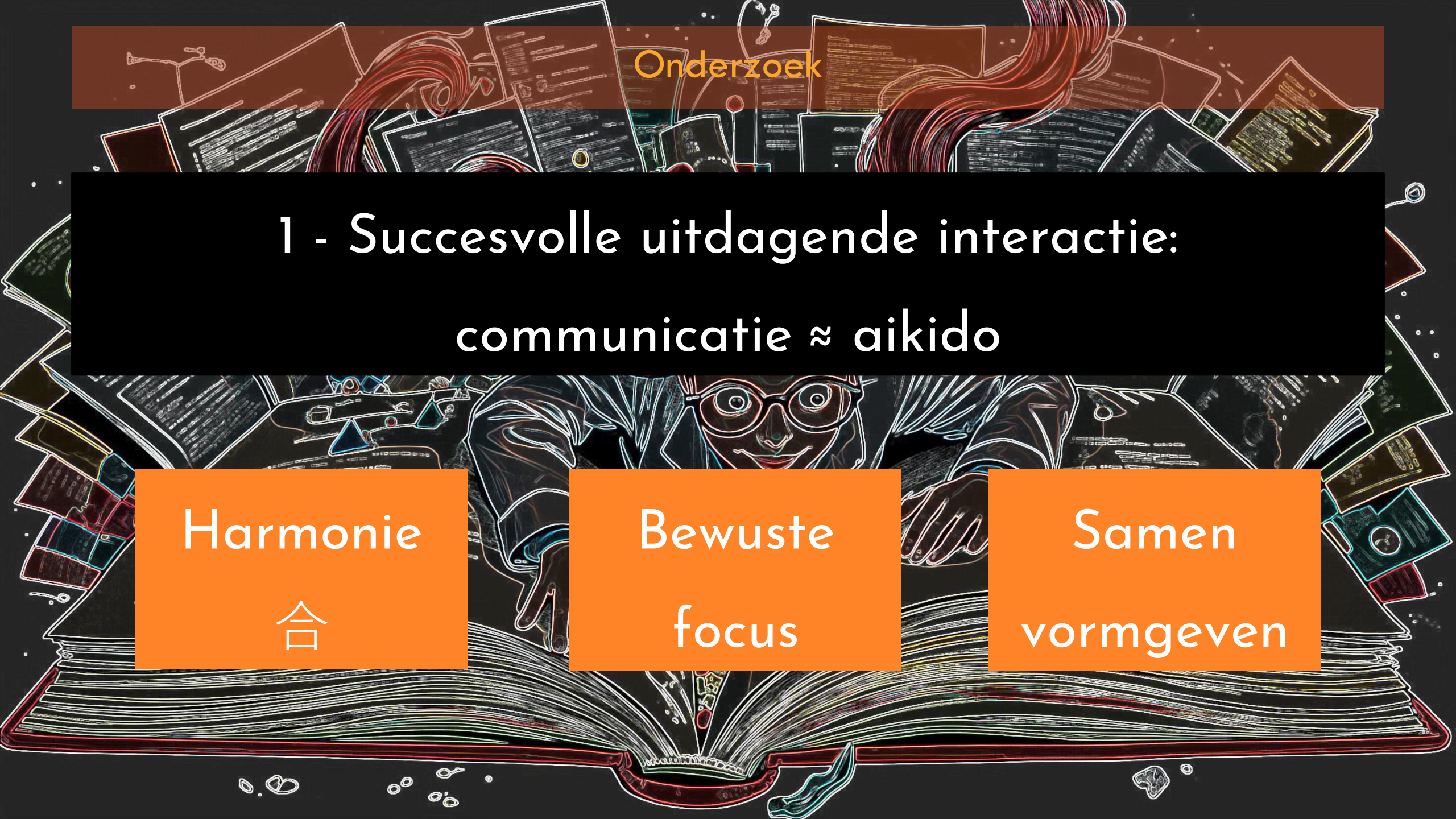
Aikido

Onderzoek 1, 2, 3, 4

Empathie

Interactieve conclusie





Onderzoek

1 - Succesvolle uitdagende interactie: communicatie $\approx$ aikido

Harmonie

合

Bewuste

focus

Samen

vormgeven





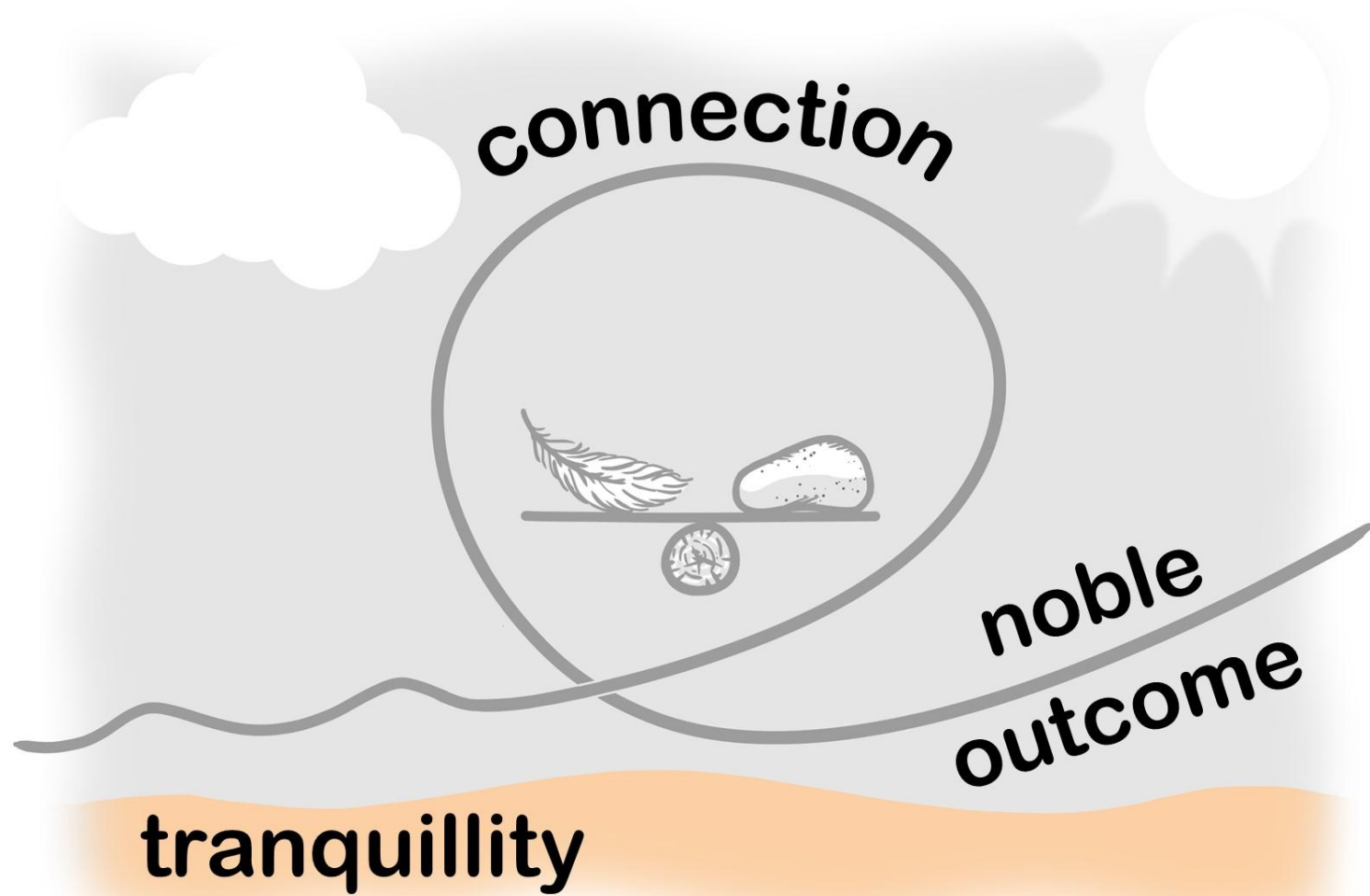
Onderzoek

2 - Een interactiemodel met drie clusters:

Rust

Verbinding

Nobiliteit





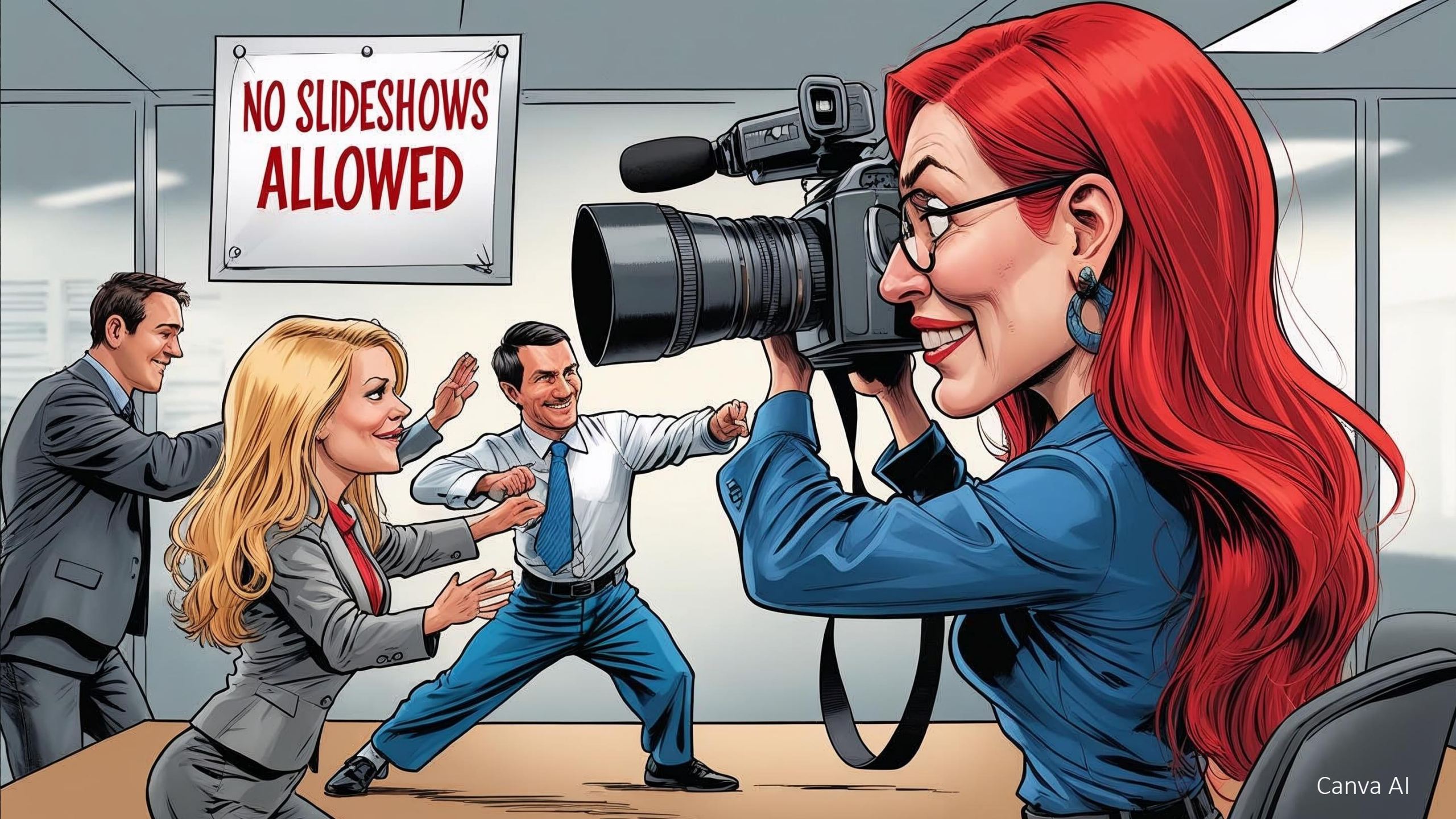


Onderzoek

3 – Biogedragswetenschappen: Regulerende eigenschappen

Zelf-regulatie

Co-regulatie



4 - Trainingsexperiment: 73 werknemers, leidinggevenden en ondernemers

Meer aandacht

Meer helderheid

Langer effect



Agenda

Aikido

Onderzoek

Empathie na conflict

Interactieve conclusie

**Empathy involves
understanding, self-other differentiation,
feeling, and sharing**

(Håkansson Eklund & Summer Meranius, 2021)

Empathie

Empathy is a transferable skill and
crucial for today's leaders.

(Schumann et al., 2014)

Post-conflict workplace

Post-conflict society

Empathie

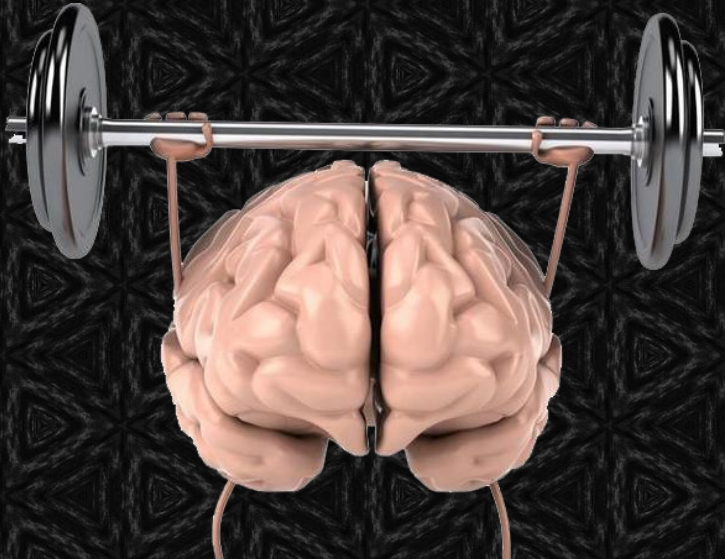
Hoe kan aikido-belichaamde
communicatietraining bijdragen tot
empathie in uitdagende interactie?

Empathie

Begrijpen

Zelf en ander onderscheiden

Cognitieve Empathy



Voelen

Inleven

Affectieve Empathy



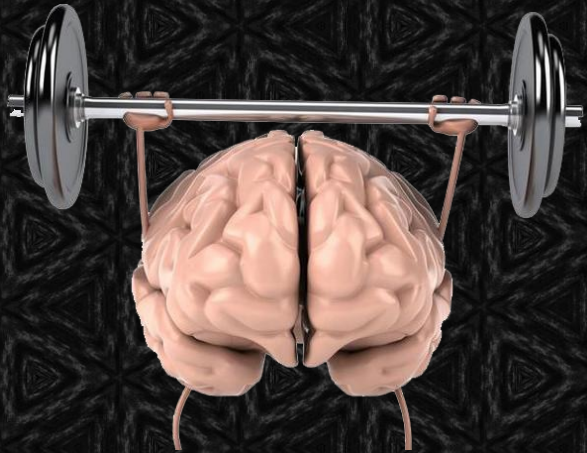
Empathie

Uitdaging in krijgskunst

Uitdaging in interactie



Fysieke empathie



Empathie

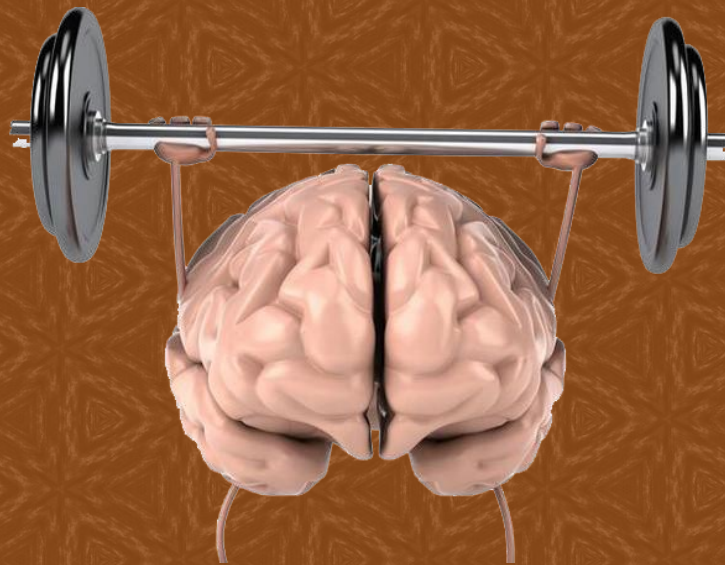
Fysieke nabijheid | Meekijken | Meebewegen

Play



Perspectiefwissel + onderscheidingsvermogen

In uitdagende situaties brengt het cognitief dichterbijkomen en erkennen van het perspectief van de ander – zoals geoefend via aikido – een proces op gang dat kan leiden tot empathie en verzoening.



Agenda

Aikido

Onderzoek

Empathie

Interactieve conclusie

Q&A

Geen wondermiddeltjes  wel een ervaring die voor een inspanning zorgt die loont.

Vanuit het lichaam en met aikido als leidraad helpt **communicatiedoctor Greet** bij het ontwikkelen van vaardigheden.

Omgaan met anderen

Samenwerking

Emotieregulatie

Zelfmanagement

Openheid

Onmisbare vaardigheden voor samenwerking en leiderschap: precies wat de OESO bundelt in deze 5 domeinen.

www.communicationdoctor.eu | +32474714800 | greet@communicationdoctor.eu

www.bedrijfsopleidingen.be

Referenties

De Baets, G. A., & Van Praet, E. (2023). Harmony and common ground: Aikido principles for intercultural training. In I. Kecskes (Ed.), *Common Ground in First Language and Intercultural Interaction* (pp. 305–336). De Gruyter Mouton. <https://doi.org/doi:10.1515/9783110766752-014>

De Baets, G. A., & Van Praet, E. (2024). Aikido's self-regulation and co-regulation: A promising embodied pedagogy for intercultural communication training. *Sport in Society*, 27(7), 1094–1117. <https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2286018>

Håkansson Eklund, J., & Summer Meranius, M. (2021). Toward a consensus on the nature of empathy: A review of reviews. *Patient Education and Counseling*, 104(2), 300–307. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.08.022>

Schumann, K., Zaki, J., & Dweck, C. S. (2014). Addressing the empathy deficit: Beliefs about the malleability of empathy predict effortful responses when empathy is challenging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(3), 475–493. <https://doi.org/10.1037/a0036738>