

Wat is je droomreis of
droombestemming?

marbl

Welk project zou je nog
graag willen realiseren?

marbl

Welk boek
blijft je bij?

marbl

Wat brengt je
aan het lachen?

marbl

Stel dat je EuroMillions
wint, wat zou je doen?

marbl

Wie inspireert jou?

marbl

Met wie zou je eens
graag uit eten gaan?

marbl

Aan welk gerecht heb je
fijne herinneringen?

marbl

Wat is je
lievelingsdier?

marbl

Waarom doet
'Floeren'
jou denken?

Positieve psychologie

De wetenschap rond het *florereu* of optimaal functioneren van mensen, groepen en instituten:

- emotioneel
- psychologisch
- sociaal

Empirisch onderzoek rond ondermeer *hoop, optimisme, flow, zingeving, kwaliteiten, creativiteit, veerkracht, betrokkenheid, dankbaarheid*

Een volwassen en zelfstandige discipline binnen de psychologie



We zijn op zoek ...



Employer branding

nieuwe talenten
inspireren en aantrekken



Loyaliteit

toptalenten gemotiveerd
houden



Tevredenheid

een sterke toewijding
voor de job



Samenwerking

focus op teamwerk en
open communicatie



Welbevinden

zowel fysiek als
emotioneel



Energie

empowerment en
nieuwe opportuniteiten



Topresultaat

effectiever in resultaat
doorheen de organisatie

marbl

Floeren kan je leren

Achtergrond





Martin Seligman
Mihaly Csikszentmihalyi



Hoop en
optimisme

Optimist of pessimist?

Een denk- en deeloefening in de downloadzone (*via werkbalk: File-Transfer*)

10 minuten break out in duo's

Kies één van beide cases

Geen reporting out naderhand

Waarden
en zingeving





Je honderdste verjaardag
Wat wil jij dat men over jou vertelt?



Kernkwaliteiten

Jouw kernkwaliteiten?

Vijf minuten wandelreflectie

Ik ben ... en ik ben

A close-up photograph of a hand being shaped on a pottery wheel. The hand is covered in dark, wet clay, and the fingers are extended upwards. The pottery wheel is in motion, creating a blurred background of concentric circles. The word "Flow" is overlaid in white text on the left side of the image.

Flow



Dankbaarheid

*Floreren is voor ieder
een ander recept*

Wat heb jij al in je en wat wil je toevoegen?

Floreren kan je leren

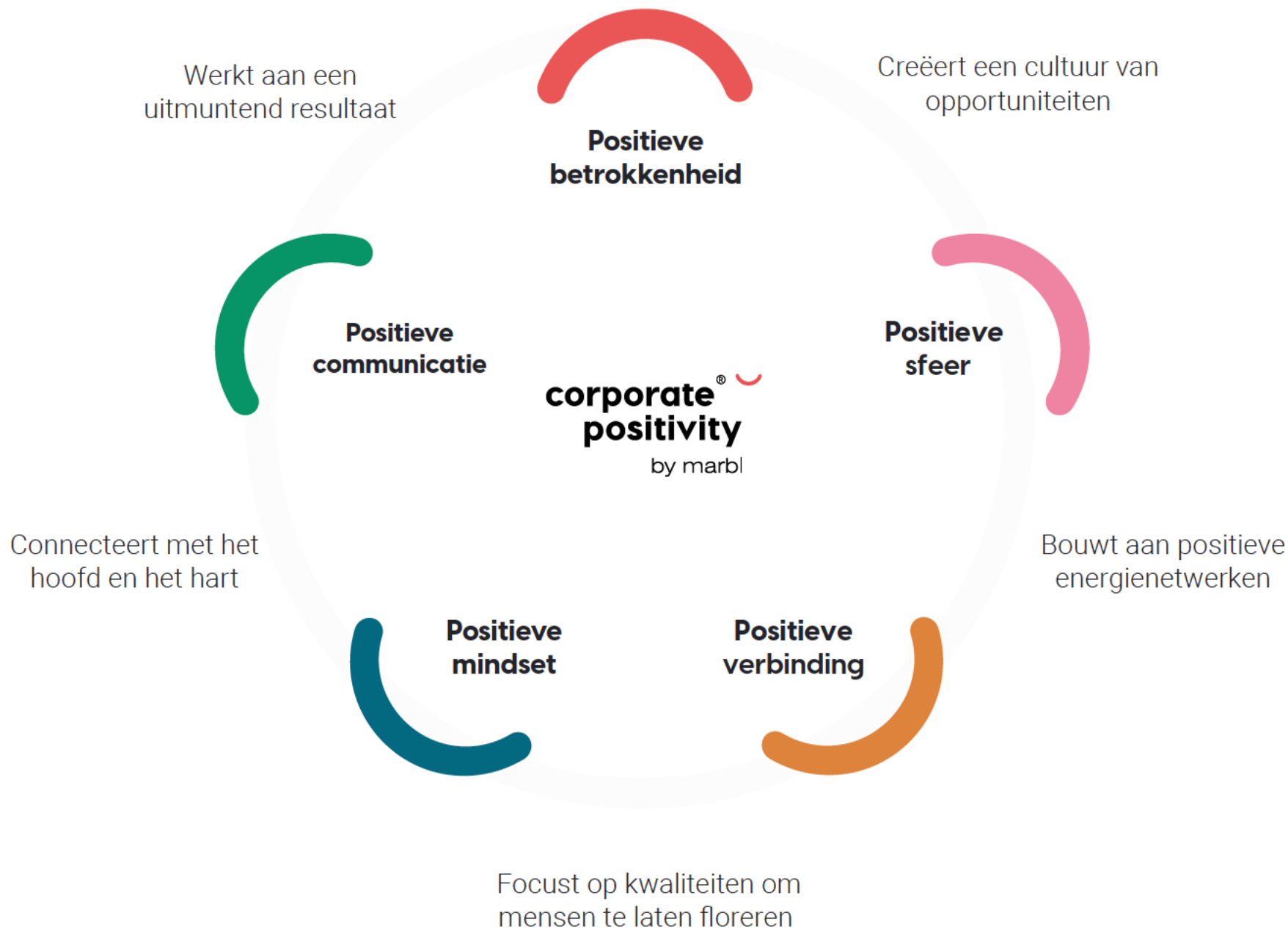
Lezen	Uitdaging	Spiritualiteit	Reizen	Autonomie	Liefde
Positieve relaties	Prestaties	Heldere waarden	Zingeving	Zelfvertrouwen	
Talentontplooiing	Muziek	Verwondering	Trots	Betrokkenheid	
Emotionele flexibiliteit	Schrijven	Gezonde voeding	In het nu leven	Creatieve expressie	
Veerkracht	Kennis	Beweging	Natuur	Dankbaarheid	
Optimisme	Afwisseling	Hoop	Flow	Dansen	



*Wat dan met jou,
je team en
organisatie?*

marbl

Floreren kan je leren



**Positieve
betrokkenheid**

Creëert bereidwilligheid voor cultuurverandering door nieuwe woorden, symbolen of rituelen te gebruiken

Vermindert weerstand tegen culturele verandering door deelname aan te moedigen

Genereert commitment door kleine successen te identificeren en te erkennen

Daagt het proces uit met innovatieve initiatieven

**Positieve
verbinding**

Geeft mensen energie door positieve interacties

Toont vergevingsgezindheid voor fouten en spreekt dankbaarheid uit naar anderen

Leeft volgens de waarden door ze om te zetten in tastbare normen

Glimlacht en creëert kansen om te feesten en plezier te beleven

**Positieve
verbinding**

Benoemt kwaliteiten bij anderen en hun bijdrage tot het resultaat

Stimuleert anderen om taken op te nemen, in lijn met hun kwaliteiten

Triggert en coacht anderen om hun potentieel te ontwikkelen

Communiqueert op een ondersteunende wijze, bij negatieve en positieve situaties

**Positieve
mindset**

Helpt mensen zich erkend, geaccepteerd en gewaardeerd te voelen

Zoekt naar oplossingen in plaats van te focussen op problemen

Gebruikt ten minste drie positieve uitspraken voor elke negatieve uitspraak

Zoekt actief naar feedback en feedforward om zich te ontwikkelen

**Positieve
communicatie**

Inspireert mensen rond een gedeelde visie van boeiende toekomstperspectieven

Herhaalt geregeld en met overtuiging de doelstellingen en het waarom ervan

Geeft ruimte aan opinies via wederzijdse interactie

Brengt hoop, positieve overtuigingen en optimisme over



*Follow marbl
on LinkedIn
for more!*

*Have a
marblous
day!*

