

# Verbinden met hoofd en hart: de kracht van positieve en negatieve emoties



Denk aan iets positiefs gisteren, hoe klein ook. Welke emotie beleefde je daarbij?



corporate® positivity
by marbl






©Stephan Van Fleteren



# Affect labelling: bewust je gevoelens benoemen

Emoties benoemen is niet zwak.
Het is een vorm van leiderschap over je eigen emotionele kompas.

Negatieve emoties benoemen helpt ze te kalmeren.
Positieve emoties benoemen helpt ze te verdiepen.

corporate® positivity
by marbl

# Negatieve emoties benoemen

Vermindert activiteit in de amygdala: stress en angst
Verhoogt activiteit in de prefrontale cortex: begrip en regulatie

In een werkcontext:

Teamspanning bespreekbaar maken;
Ruimte creëren en krijgen om je punt te maken;
Correctieve feedback kunnen plaatsen en verwerken;
Werkdruk bespreekbaar maken;
Etc.

corporate® positivity
by marbl

# Positieve emoties benoemen

Verhoogt activiteit in beloningssystemen: motivatie & betrokkenheid
Versterkt activiteit in de prefrontale cortex: focus, creativiteit en doelgericht gedrag

In een werkcontext:

Waardering kunnen uitspreken;
Focus en kwaliteit van denken verbeteren;
Leerbereidheid vergroten;
Samenwerking en vertrouwen stimuleren;
Etc.

corporate® positivity
by marbl

# Tien positieve emoties (Barbara Fredrickson)

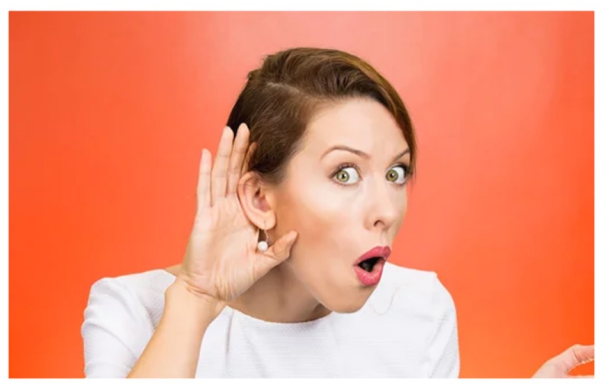
- Vreugde
- Dankbaarheid
- Sereniteit
- Interesse
- Hoop
- Trots
- Amusement
- Inspiratie
- Ontzag
- Liefde












# Positieve emoties hebben invloed op een positieve cultuur: een sleutel tot duurzaam resultaat.



Versterkt betrokkenheid van medewerkers



Helpt bij het aantrekken en behouden van talenten



Bevordert innovatie en creativiteit



Versterkt samenwerking en teamwerk



Draagt bij aan tot een gezondere en productievere werkomgeving



Vertaalt zich in een excellente klantenservice

corporate positivity by marbl



Vreugde verhoogt energie en actiebereidheid



Hoop richt de aandacht op mogelijke positieve uitkomsten



Amusement brengt lichtheid en ontspanning in sociale interacties



Sereniteit zorgt voor emotionele stabiliteit en rust



Trots bevestigt ervaren competentie en persoonlijke bijdrage



Dankbaarheid richt de aandacht op wat men ontvangt van de ander



Inspiratie onstaat bij contact met iets betekenisvols of overstijgends



Liefde wijst op duurzame verbondenheid en zorg



Interesse opent de geest voor nieuwe informatie en perspectieven



Ontzag verruimt het perspectief en relativeert het eigen standpunt


Op zoek naar jouw
recente positieve
emoties




corporate® positivity
by marbl

# Tien positieve emoties (B. Fredrickson)

## 1. Vreugde
Wanneer voelde jij je voor het laatst écht blij of speels, zonder zorgen? Wat deed je op dat moment?

## 2. Dankbaarheid
Wie of wat heeft jou recent geraakt op een manier waar je dankbaar voor bent? Heb je dat ook uitgesproken?

## 3. Sereniteit
Op welk moment voelde jij je laatst helemaal rustig, kalm en tevreden? Wat hielp jou om in die staat te komen?

## 4. Interesse
Wat prikkelt momenteel je nieuwsgierigheid? Waarin zou je graag nog wat dieper duiken, puur uit interesse?

## 5. Hoop
Wat geeft jou hoop als je aan de toekomst denkt, zelfs wanneer dingen moeilijk zijn?

# Tien positieve emoties (Barbara Fredrickson)

## 6. Trots
Op welke prestatie – groot of klein – ben je recent trots geweest? Hoe voelde dat, en heb je het met iemand gedeeld?

## 7. Amusement
Wat deed jou recent glimlachen of luidop lachen? Hoe vaak laat jij ruimte voor lichtheid en plezier?

## 8. Inspiratie
Wie of wat heeft je recent geïnspireerd om beter te doen of te zijn? Wat deed dat met je?

## 9. Ontzag
Wanneer heb je je laatst klein maar verbonden gevoeld in het licht van iets groots of indrukwekkends (bv. natuur, kunst, muziek)?

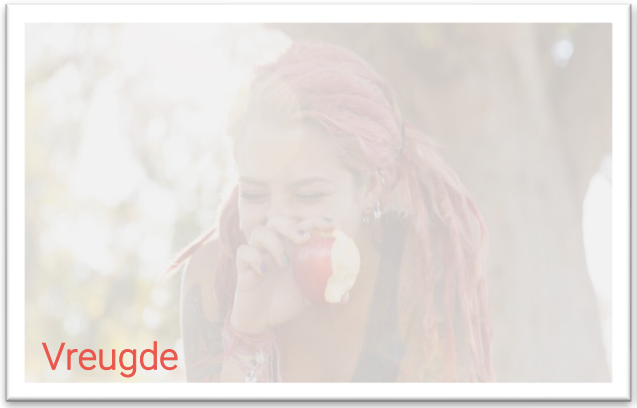
## 10. Liefde
Wanneer voelde jij je recent écht verbonden met iemand? Wat gebeurde er in dat contactmoment?

# Positieve emoties in de werkcontext

corporate® positivity
by marbl

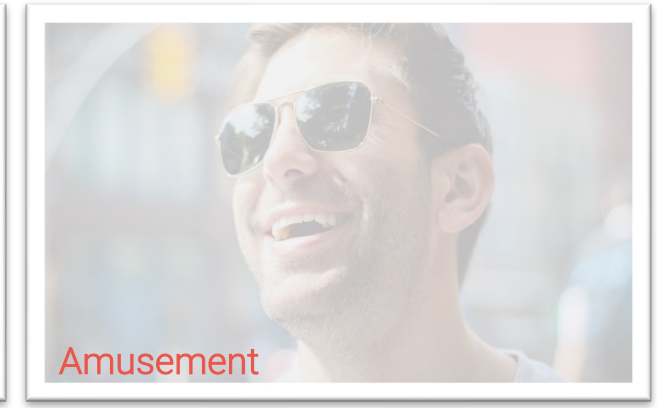

Welke emotie kan jij versterken op het werk? Met welke micro-gewoonte?

# Welke emotie(s) ga jij versterken? In welke context? Met welke micro-gewoonte?















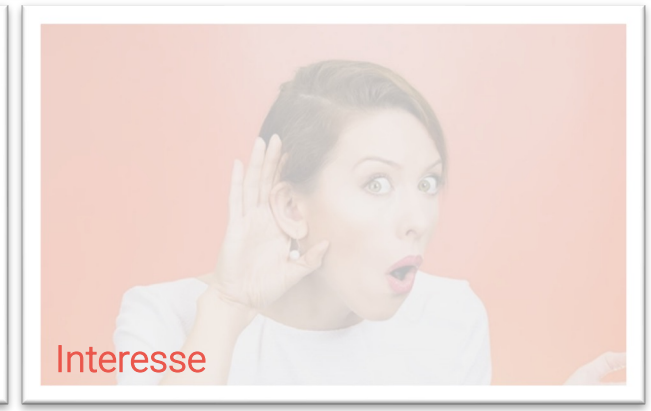

















Vreugde verhoogt energie en actiebereidheid



Hoop richt de aandacht op mogelijke positieve uitkomsten



Amusement brengt lichtheiden ontspanning in sociale interacties



Sereniteit zorgt voor emotionele stabiliteit en rust



Trots bevestigt ervaren competentie en persoonlijke bijdrage



Dankbaarheid richt de aandacht op wat men ontvangt van de ander



Inspiratie onstaat bij contact met iets betekenisvols of overstijgends



Liefde wijst op duurzame verbondenheid en zorg



Interesse opent de geest voor nieuwe informatie en perspectieven



Ontzag verruimt het perspectief en relativeert het eigen standpunt



Amusement: lichtheid, ontspanning, plezier



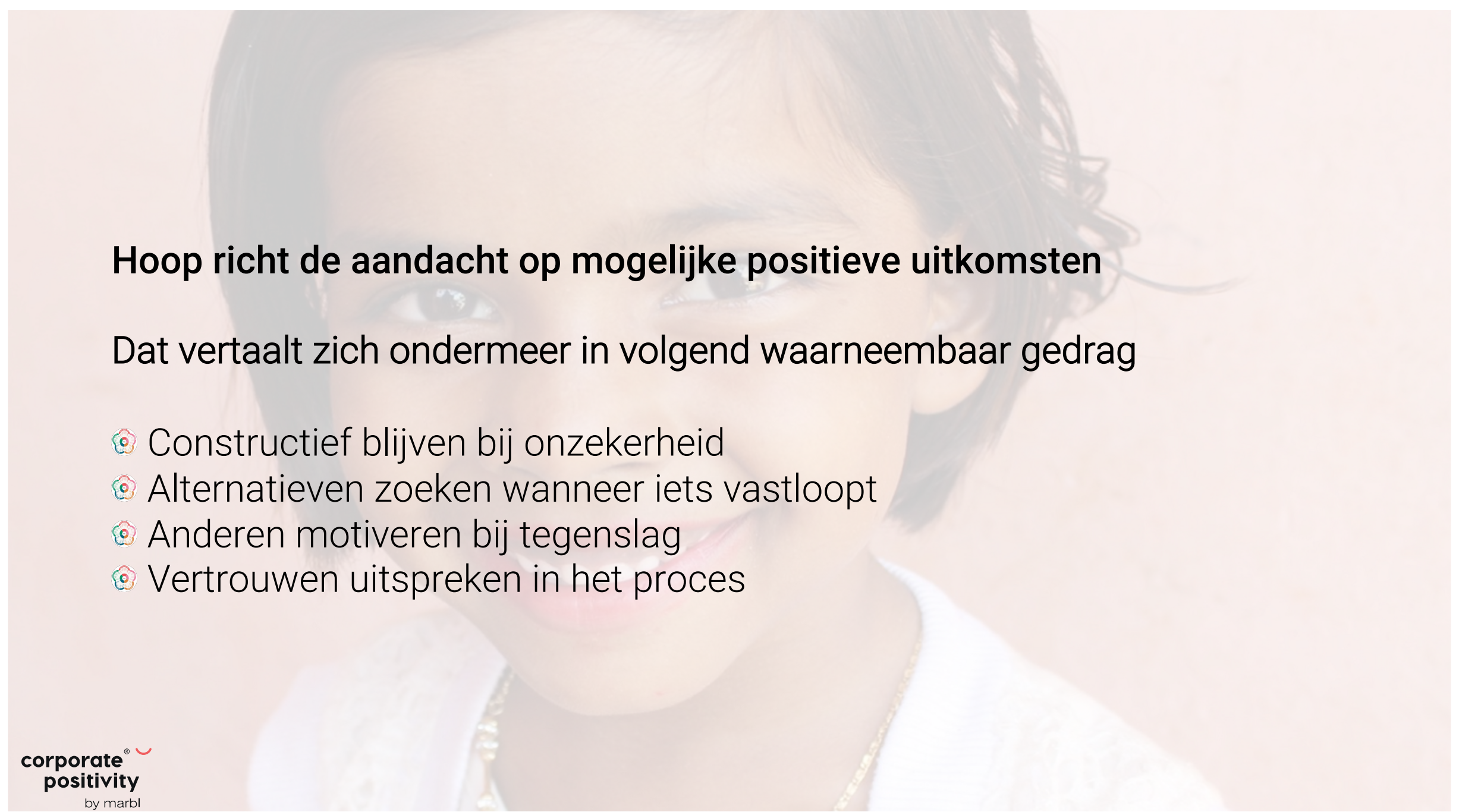
**Amusement brengt lichtheid en ontspanning in sociale interacties**

Dat vertaalt zich ondermeer in volgend waarneembaar gedrag

- Humor inzetten om spanning te ontladen
- Relativeren zonder te minimaliseren
- Een toegankelijke sfeer creëren
- Samenwerking luchtiger maken



Hoop: verwachting, toekomstgerichtheid, optimisme



**Hoop richt de aandacht op mogelijke positieve uitkomsten**

Dat vertaalt zich ondermeer in volgend waarneembaar gedrag

- Constructief blijven bij onzekerheid
- Alternatieven zoeken wanneer iets vastloopt
- Anderen motiveren bij tegenslag
- Vertrouwen uitspreken in het proces



Interesse: nieuwsgierigheid, aandacht



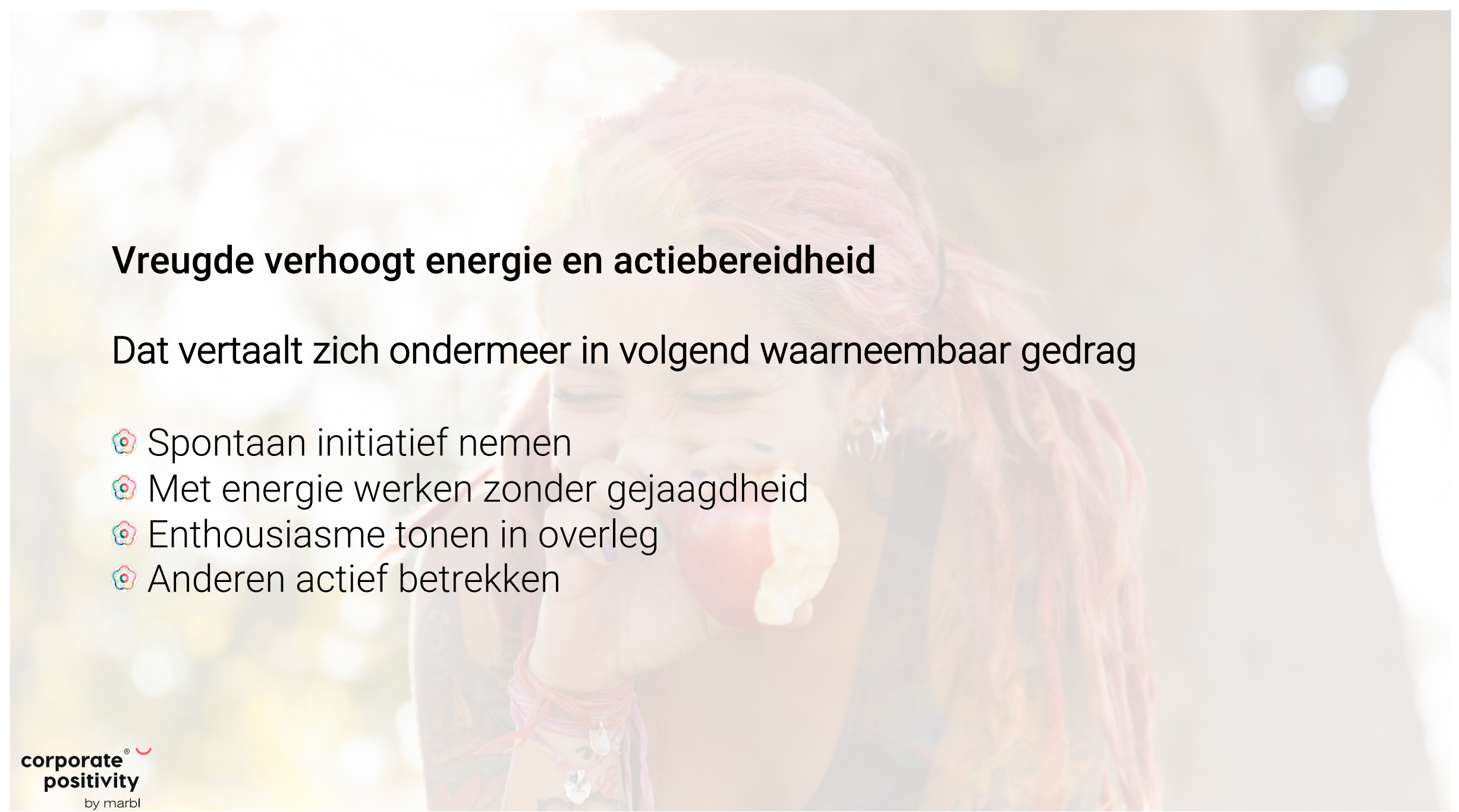
**Interesse opent de geest voor nieuwe informatie en perspectieven**

Dat vertaalt zich ondermeer in volgend waarneembaar gedrag

- Verdiepende vragen stellen
- Actief luisteren zonder meteen te oordelen
- Doorvragen bij onduidelijkheid
- Zich verdiepen in inhoud of context



# Vreugde: plezier, energie



## Vreugde verhoogt energie en actiebereidheid

Dat vertaalt zich ondermeer in volgend waarneembaar gedrag

- Spontaan initiatief nemen
- Met energie werken zonder gejaagdheid
- Enthousiasme tonen in overleg
- Anderen actief betrekken

corporate® positivity by marbl



Sereniteit: rust, tevredenheid, balans



**Sereniteit zorgt voor emotionele stabiliteit en rust**

Dat vertaalt zich ondermeer in volgend waarneembaar gedrag

- Kalm blijven bij druk of tegenslag
- Bedachtzaam reageren bij spanningen
- Overzicht bewaren
- Betrouwbaarheid uitstralen



Trots: voldoening, competentie



**Trots bevestigt ervaren competentie en persoonlijke bijdrage**

Dat vertaalt zich ondermeer in volgend waarneembaar gedrag

- Eigenaarschap nemen over werk
- Resultaten durven benoemen
- Achter genomen beslissingen staan
- Verantwoordelijkheid dragen

corporate® positivity by marbl



# Dankbaarheid: waardering, erkenning



**Dankbaarheid richt de aandacht op wat men ontvangt van de ander**

Dat vertaalt zich ondermeer in volgend waarneembaar gedrag

- Bijdragen van collega's benoemen
- Expliciet dank uitspreken na samenwerking
- Succes delen met het team
- Respect tonen voor ondersteunende rollen

corporate® positivity by marbl



# Inspiratie: betekenis, verheffing

**Inspiratie onstaat bij contact met iets betekenisvols of overstijgends**

Dat vertaalt zich ondermeer in volgend waarneembaar gedrag

- Ideeën en toekomstbeelden delen
- Spreken over betekenis en richting
- Anderen aanzetten tot nadenken
- Het operationele overstijgen



Liefde: verbondenheid, veiligheid

**Liefde wijst op duurzame verbondenheid en zorg**

Dat vertaalt zich ondermeer in volgend waarneembaar gedrag

- Investeren in relaties
- Oprechte betrokkenheid tonen
- Rekening houden met het welzijn van anderen
- Vertrouwen opbouwen over de tijd



# Ontzag: verwondering, perspectief



**Ontzag verruimt het perspectief en relativeert het eigen standpunt**

Dat vertaalt zich ondermeer in volgend waarneembaar gedrag

- Openheid tonen voor andere visies
- Complexiteit erkennen
- Met nieuwsgierigheid luisteren
- Beslissingen in een groter geheel plaatsen

corporate® positivity by marbl

| Positieve betrokkenheid | Positieve sfeer | Positieve verbinding | Positieve mindset | Positieve communicatie |
|---|---|---|---|---|
| Anderen meenemen naar de toekomst | Mensen energie geven door positieve interacties | Zien, horen en voelen van kwaliteiten | Mensen helpen om zich gewaardeerd te voelen | Inspireren rond de visie en doelstellingen |
| Dynamiseren met woorden, symbolen en rituelen | Dankbaar zijn en het benoemen | Stimuleren en benutten van kwaliteiten | Oplossingen zien eerder dan problemen | Bewust positieve uitspraken gebruiken |
| Engagement genereren door successen te erkennen | Bijdragen aan een klimaat van vertrouwen | Verbinden met hoofd en hart | Werken in flow | Ruimte geven aan opinies en interacties |
| Het proces uitdagen met ideeën | Kansen creëren om plezier te beleven | Ondersteunen in positieve en negatieve situaties | Zoeken naar feedback en feedforward | Hoop en optimisme overbrengen |




- 30 jaar wetenschappelijk onderzoek
- Een coherente methode om aan cultuur te werken
- Praktisch inzetbaar voor organisaties, teams en individuen
- Meetbaar met de 360° corporate positivity® scan
- Continu leren met het e-learning platform

corporate® positivity
by marbl

# corporate positivity® in praktijk

corporate positivity° 360° scans

positieve intervisies

individuele coaching

e-learning

digitale en fysieke workshops

team-coaching

Team Smile

keynotes

sharing circles & webinars

corporate® positivity
by marbl

Een community van
hr-professionals

360°corporate positivity®-scan
e-learning platform

www.corporatepositivity.com
hello@marbl.be

corporate positivity
by marbl





# Jarenlange ervaring in verschillende markten

## Retail

April Planet Parfum
Louis Vuitton
e5 Mode
di!
jbc
eggo
eggo
MoëtHennessy
hunkemöller
Croustico

## Media

Groupe Rossel
atHome.lu
proximus
goldenpages.be
IMMOWEB
immoRegion.fr
Annonces immobilières régionales

## Pharma / Chemicals

Schwabe Group
From Nature. For Health.
Air Liquide
Chevron Phillips Chemical Company LP
WÜRTH
Tessenderlo Group
EVERY MOLECULE COUNTS
Perrigo
ZIMMER BIOMET
Your progress. Our promise.
amplifon
Q8

## Production

Vandemoortele
shaping a tasty future
mobilosoft
bru
MWV
SAGREX
HEIDELBERGCEMENTGroup
ingevity
interbeton
HEIDELBERGCEMENTGroup
Viabuild!
vito
Wienerberger
Building Material Solutions
BALTIMORE AIRCOIL COMPANY
Wallenius Wilhelmsen
TECHNIGROUP
INDUSTRIELE KOELING HVAC & WARMTEPOMPEN
NIVOLO
APZI
KINEPOLIS
niko

## Services

ingenico
ePayments
FINTRO
BNP PARIBAS GROEP
vanbreda
bpost
Allianz
codit
integrating your business
BDO
ARGENTA
hudson
sdworx
ACCENT
etion
Forum voor geëngageerd ondernemen
AXA
PROHR
KBC
AGO
JOBS & HR

## Not-for-profit

CEWEZ
unizo
Zorgbedrijf
Antwerpen
INFRABEL
Right On Track
MECHELEN
ICHTEGEM
DRIE X KARAKTER
vka
Vmm
VLAAMSE MILIEUMAATSCHAPPIJ
GEMEENTE HEIST-OP-DEN-BERG
Aquafin
ecos

corporate positivity by marbl

*Unlock your Uniqueness*




corporate® positivity by marbl

## Team Smile
(NL & ENG)

**Bewust bouwen aan een werkplek waar iedereen zich goed voelt**

**Creating a workplace where everyone feels good**

www.marbl.be
www.corporatepositivity.com

corporate® positivity by marbl