

ERASMUS UNIVERSITEIT ROTTERDAM

Emotionele Belastbaarheid

EMOTIE OP HET WERK

Arnold Bakker

EMOTIONELE BELASTING

CONFLICT

TELEUR
STELLING

LIJDEN
PATIENT

EMOTIONELE BELASTING

CONFLICT

TELEUR
STELLING

LIJDEN
PATIENT

SCHEIDING

OVERLIJDEN
FAMILIE

ZIEKTE
KIND

STRESSRESPONS



PSYCHOLOGISCH

Vermoeidheid
Neg. emoties
Depressie
Burnout



FYSIOLOGISCH

Hoge hartslag
Hoge bloeddruk
Verhoogd
cortisol

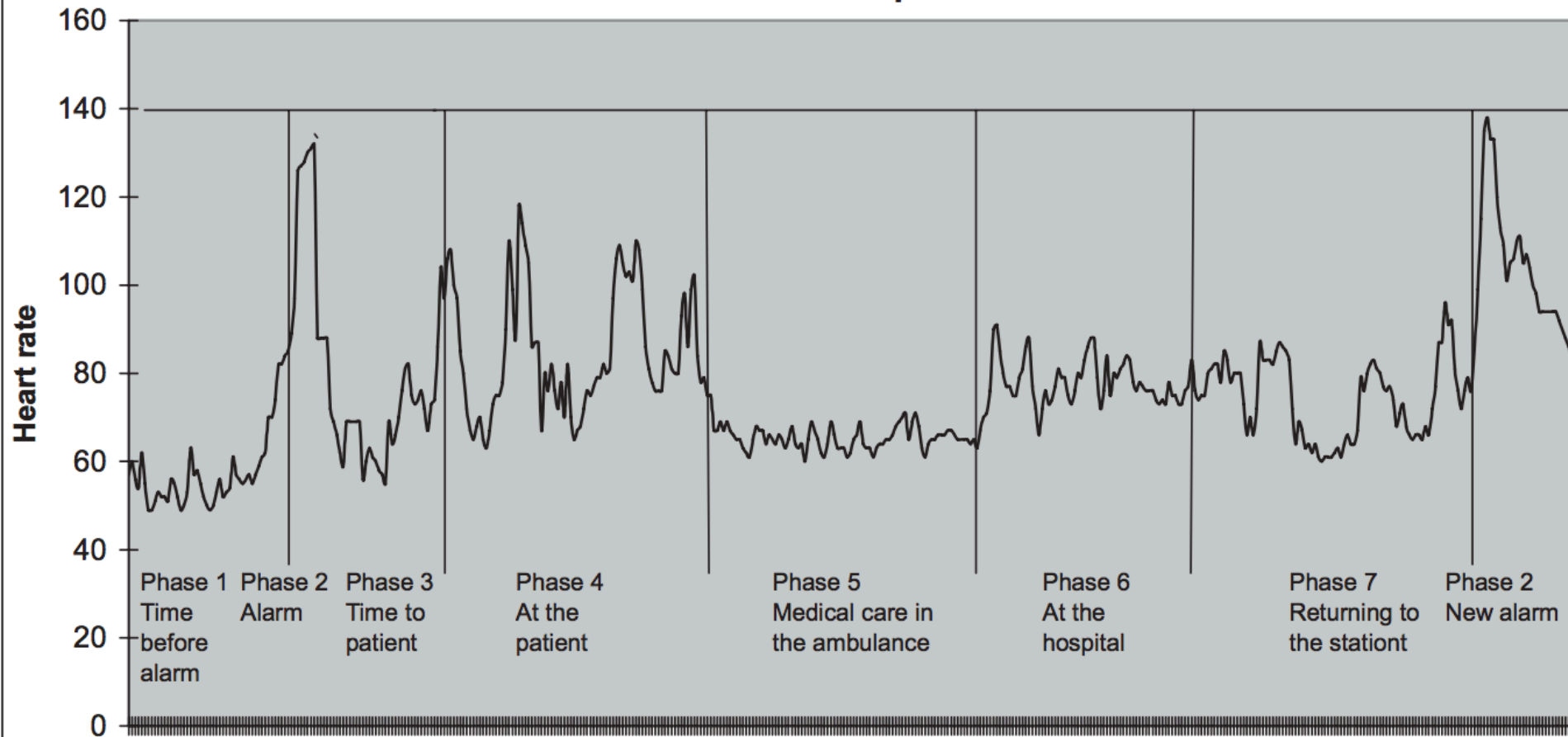


FYSIEK

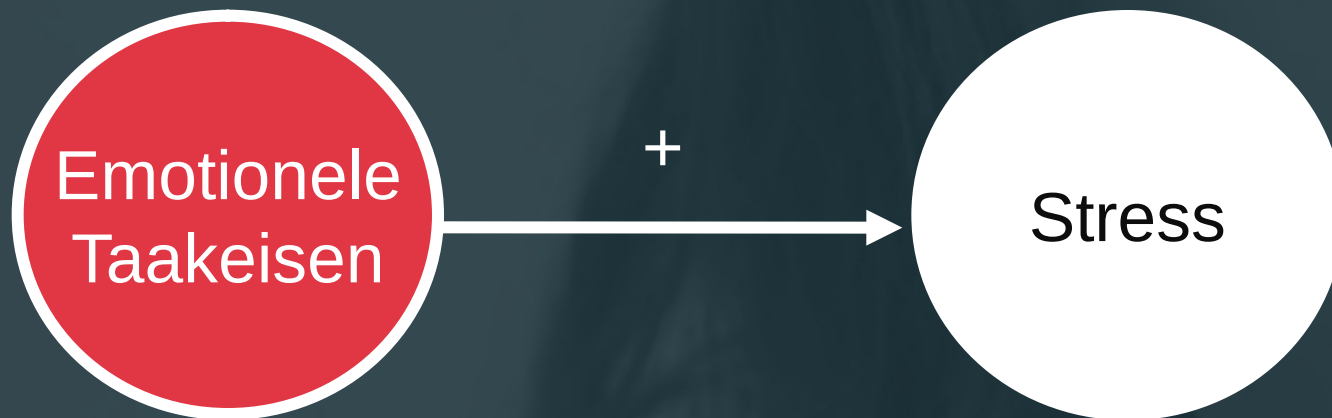
Hoofdpijn
Maagpijn
Rugpijn
Hartklachten

AMBULANCE

Heart rate curve phase 1—7













EMOTIE REGULATIE

WALGING EXPERIMENT

Deelnemers keken naar films van medische behandelingen die walging oproepen: behandeling verbrand slachtoffer en amputatie van een arm.

Fysiologische reacties werden gemeten.



WALGING

EXPERIMENT

Herbeoordeling

Neem afstandelijke en niet-emotionele houding aan

Onderdrukking

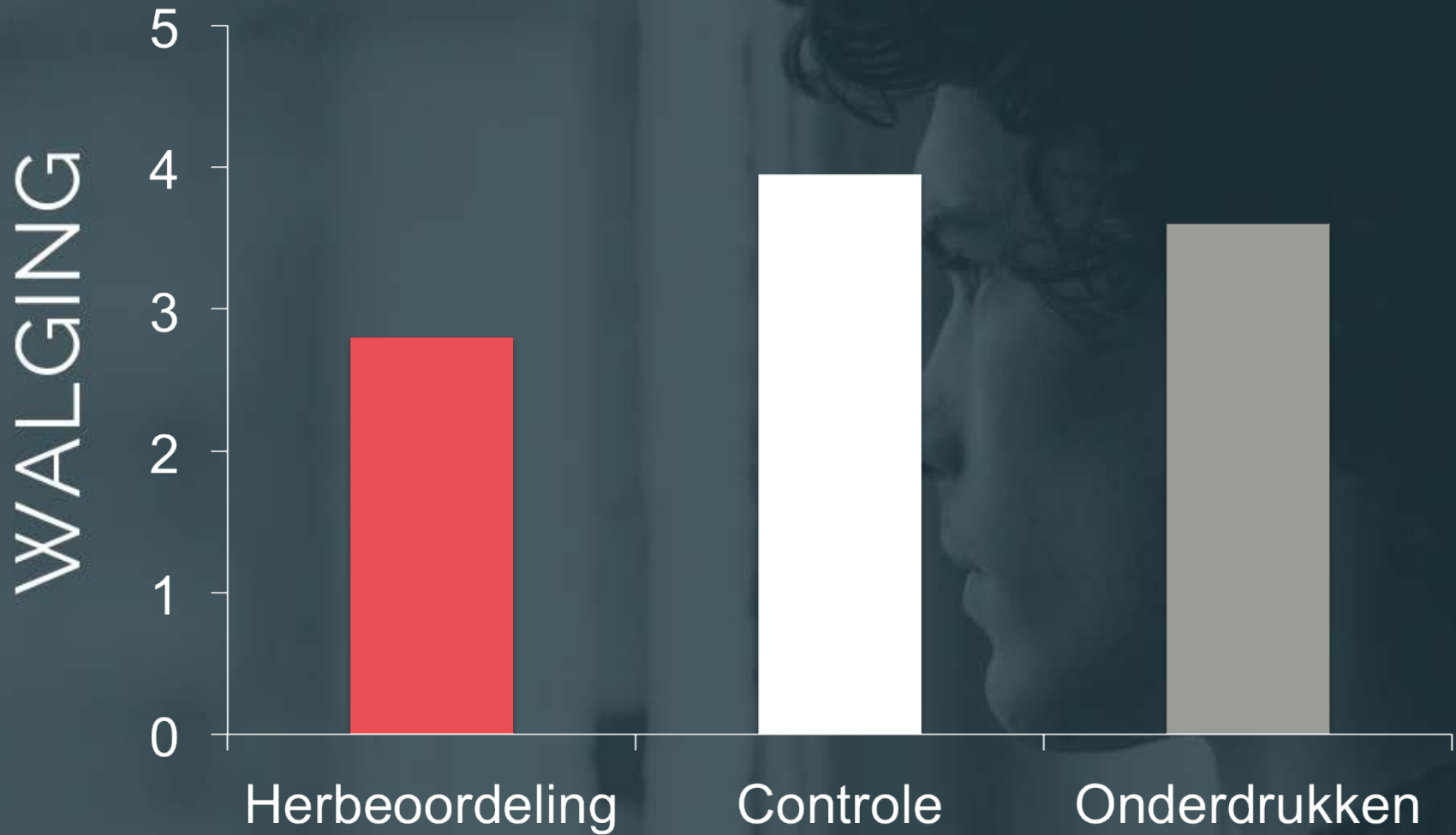
Gedraag je zo dat een ander niet kan zien dat je iets voelt

Controle

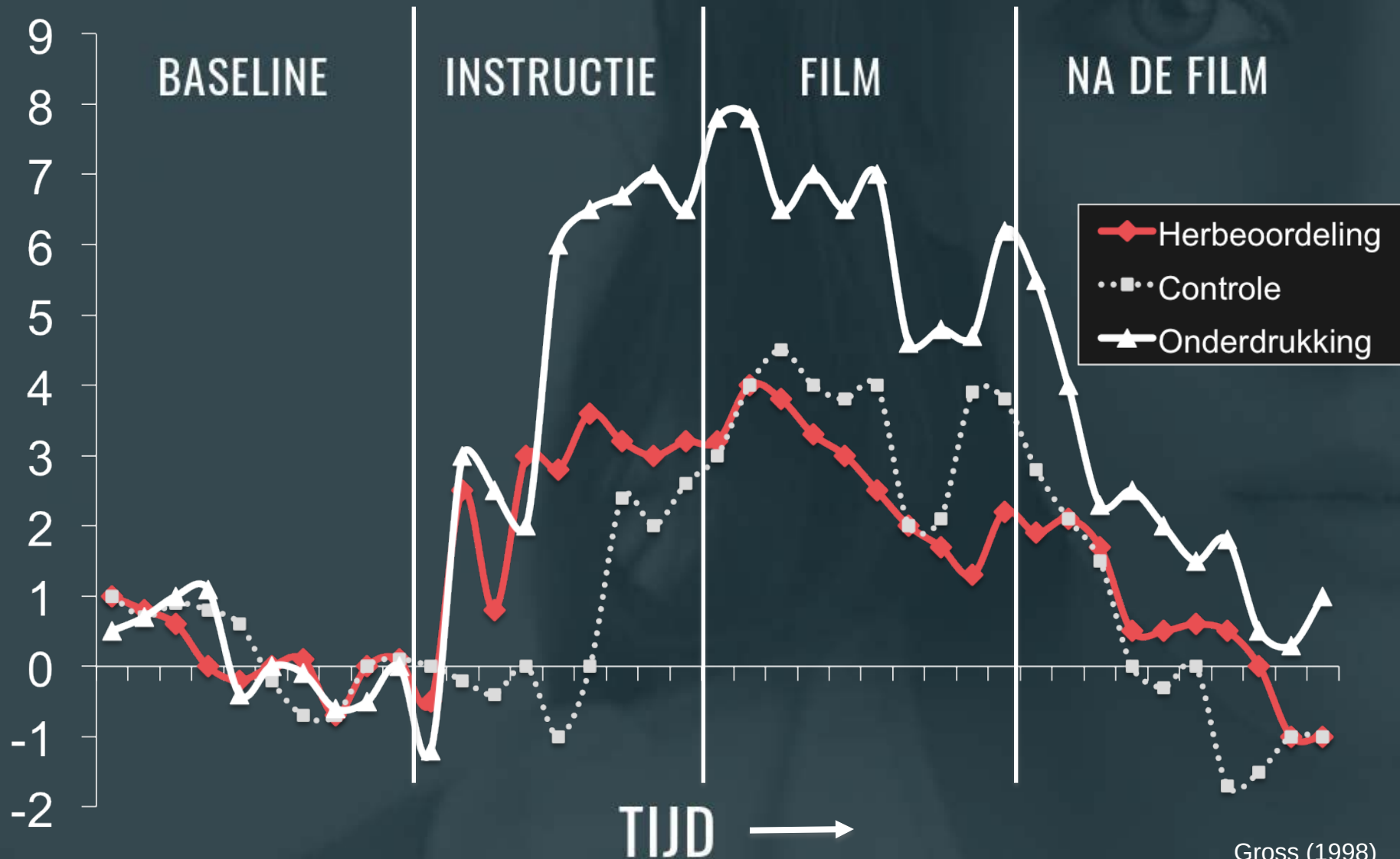
Kijk naar de volgende films



PSYCHOLOGIE



FYSIOLOGIE



SURFACE ACTING

A black and white photograph of four actors sitting on a bench. They are all making exaggerated, unnatural facial expressions and gestures, such as pointing fingers and raising hands, which is characteristic of surface acting. The image is dark and serves as a background for the text.

**Uiterlijke expressie van gevoelens
wordt aangepast, maar innerlijke
gevoelens blijven hetzelfde**

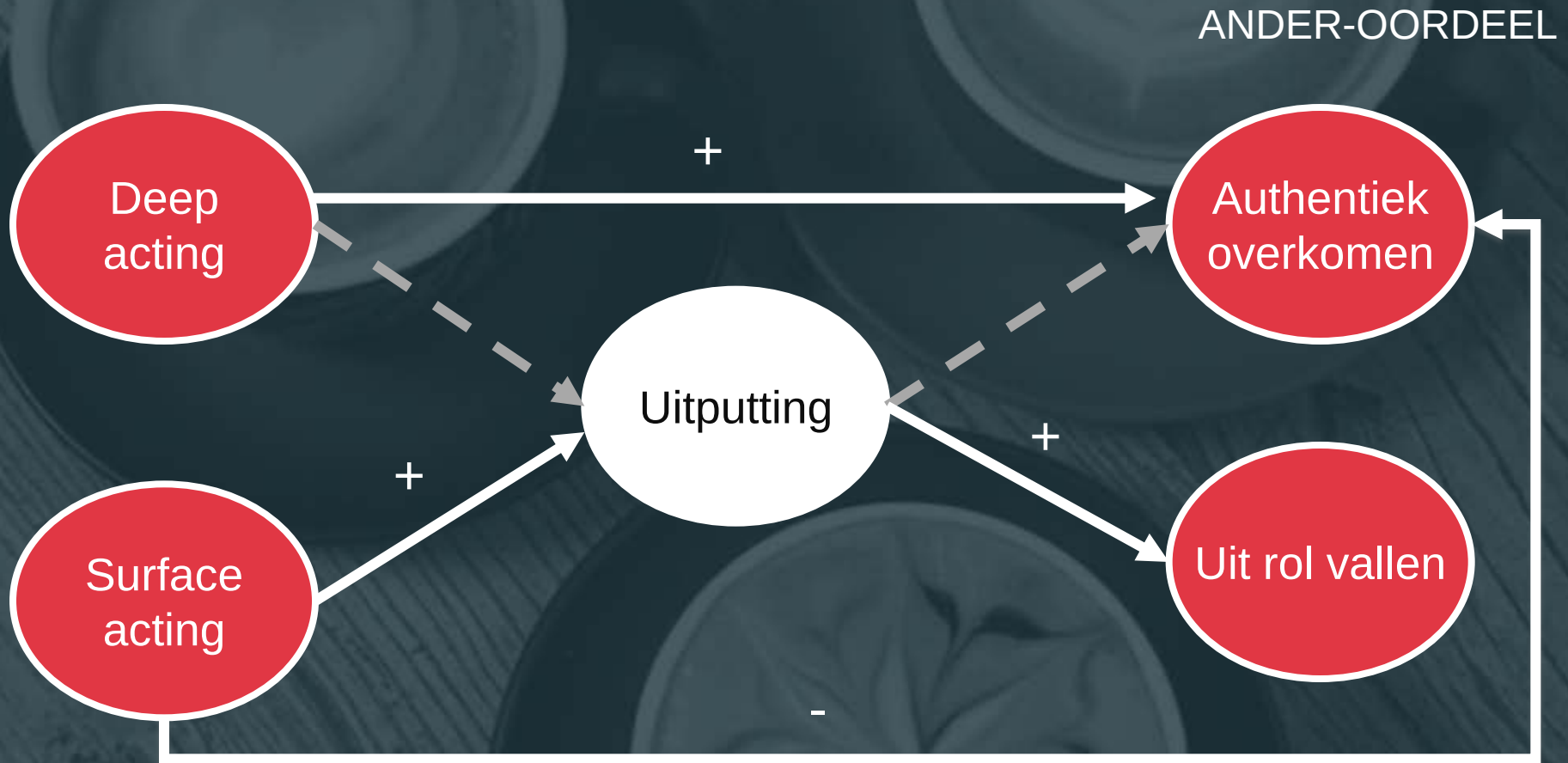
DEEP ACTING

A group of four actors are shown in a rehearsal setting, sitting on a bench. They are all making the 'rock on' hand gesture. The image is dark and serves as a background for the text.

Innerlijke gevoelens worden
daadwerkelijk aangepast.

Hierdoor komen de getoonde
emoties als natuurlijk over, en
sluiten ze aan bij wat de
organisatie verwacht

EMOTIEREGULATIE





BELASTBAAR

Hulpbronnen

Herstel

Emotionele Intelligentie



HULP BRONNEN

HULPBRON

Autonomie

Sociale steun

Taakbelang

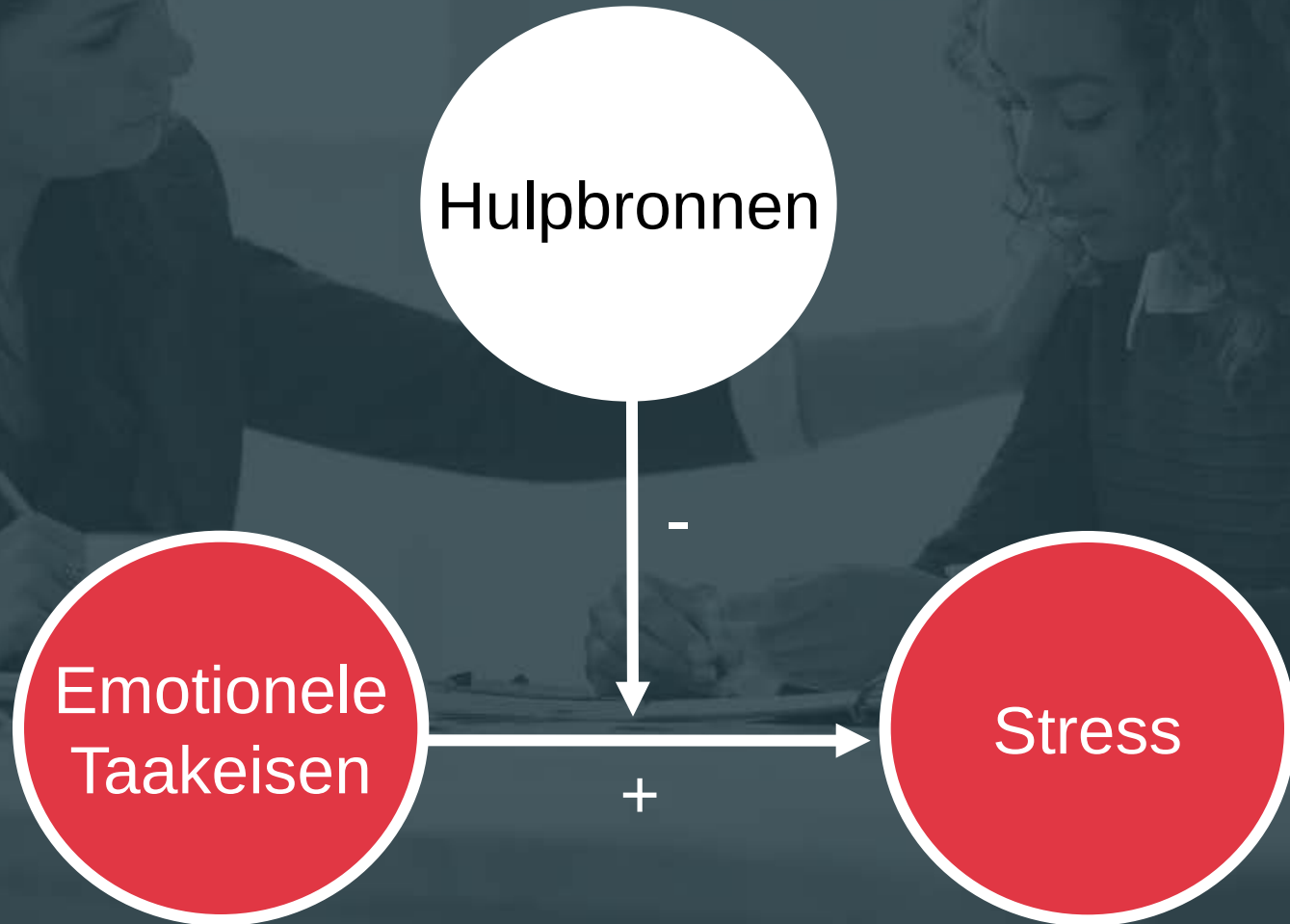
Afwisseling

Optimisme

Zelfvertrouwen



BUFFER



HULPBRONNEN

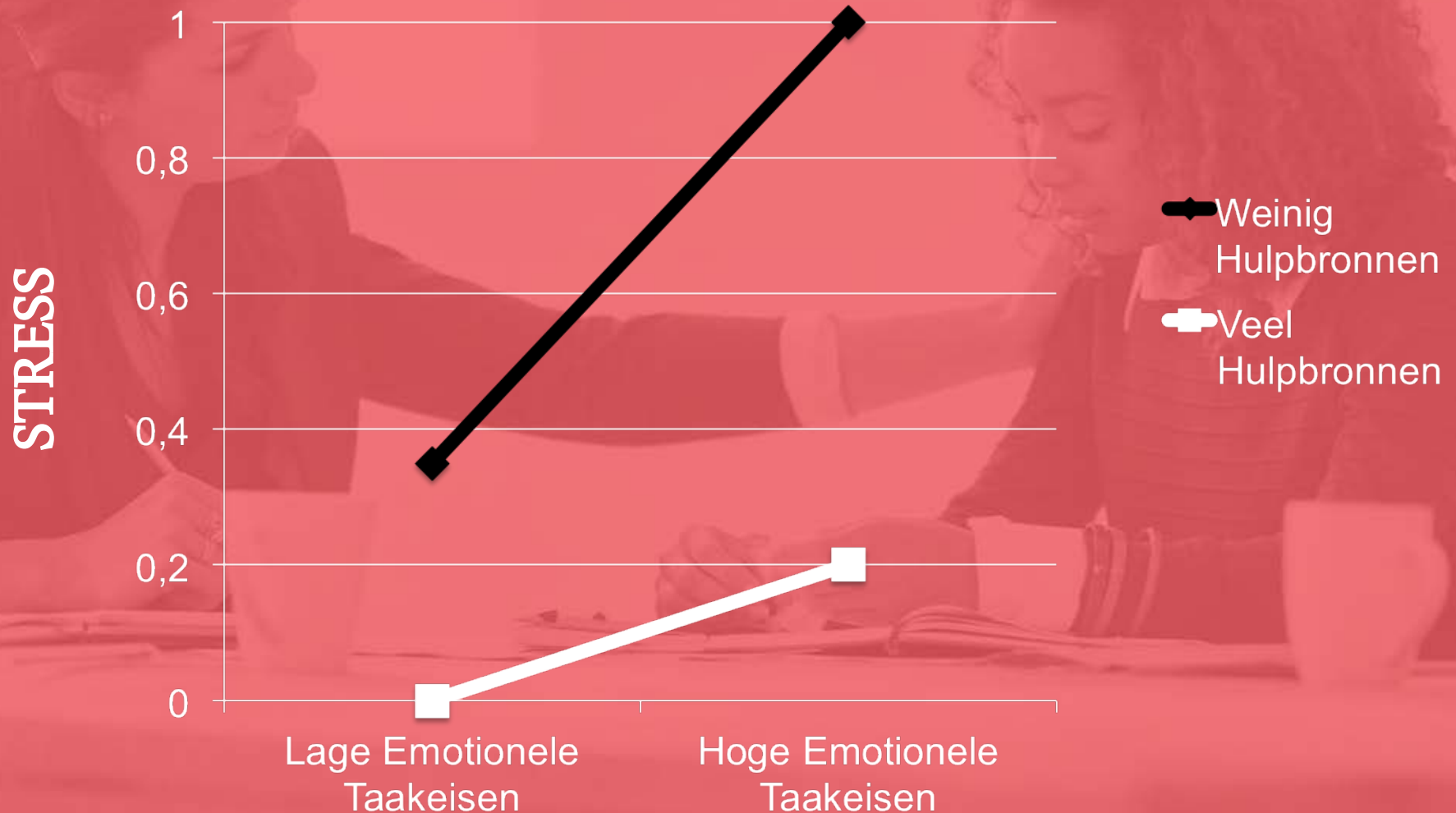
Werk
Persoonlijk

Functioneel in bereiken
werkdoelen

Verminderen de impact van
emotionele stressoren

Stimuleren ontwikkeling, groei,
en leren

BUFFER





ORGANISATIE INTERVENTIES

HR strategie

Job redesign

Bevlogenheidsklimaat

Empowering leiderschap

Training Pers. hulpbronnen

Training Job crafting

JOB CRAFTING



**KLANTEN VRAGEN
OM FEEDBACK**

**COLLEGA'S
VRAGEN OM STEUN**

CURSUS VOLGEN

**LEIDING VRAGEN
OM COACHING**

**STERKE KANTEN
GEBRUIKEN**

SELECTIEF ZIJN



HERSTEL



HERSTEL TRAINING

Theorie

Beste zelf oefeningen

Doelen stellen

Implementatie intenties

HERSTEL TRAINING

Theorie

Beste zelf oefeningen

Doelen stellen

Implementatie intenties

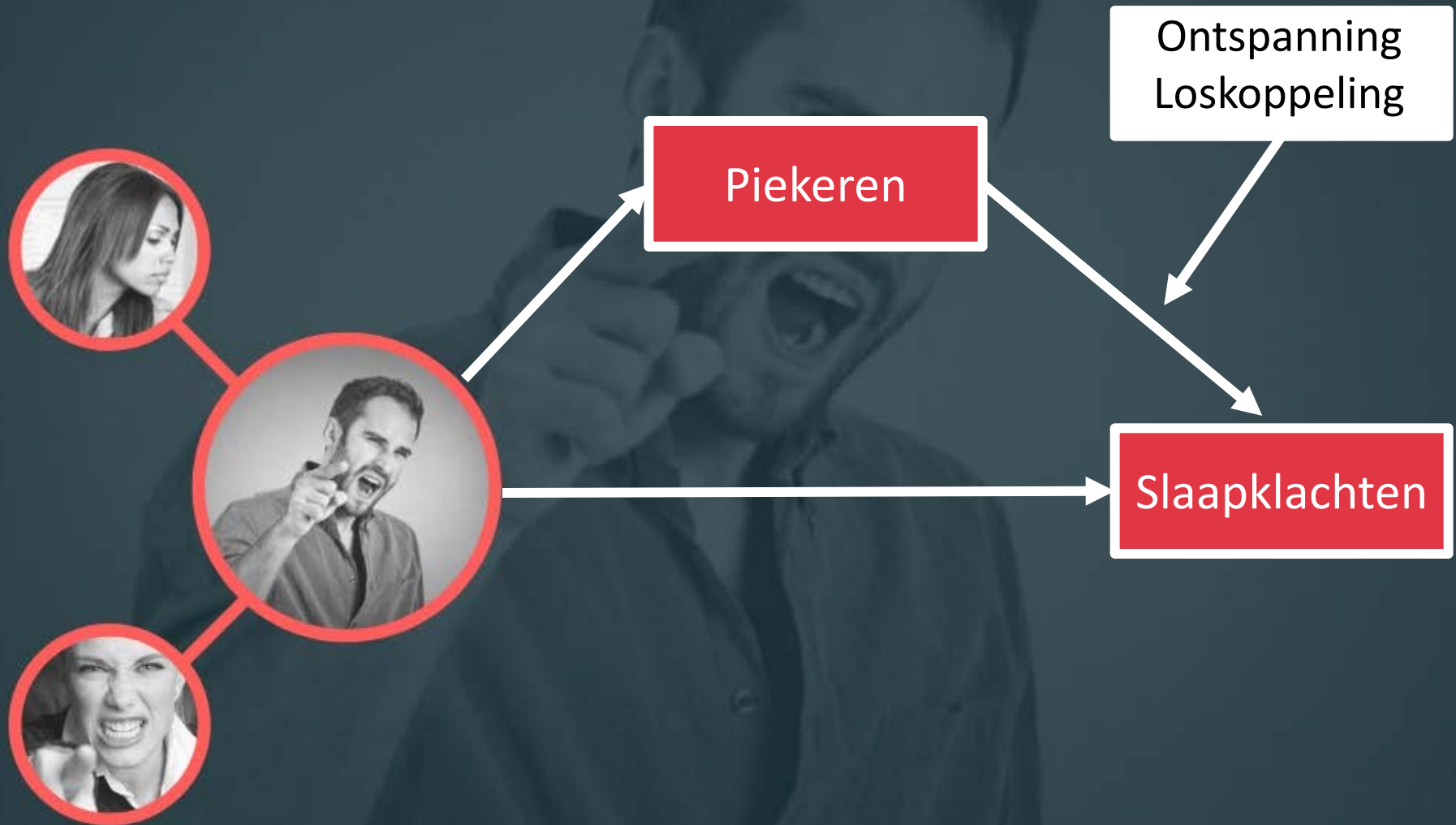
LOS
KOPPELING

ONT
SPANNING

MEESTER
SCHAP

CONTROLE

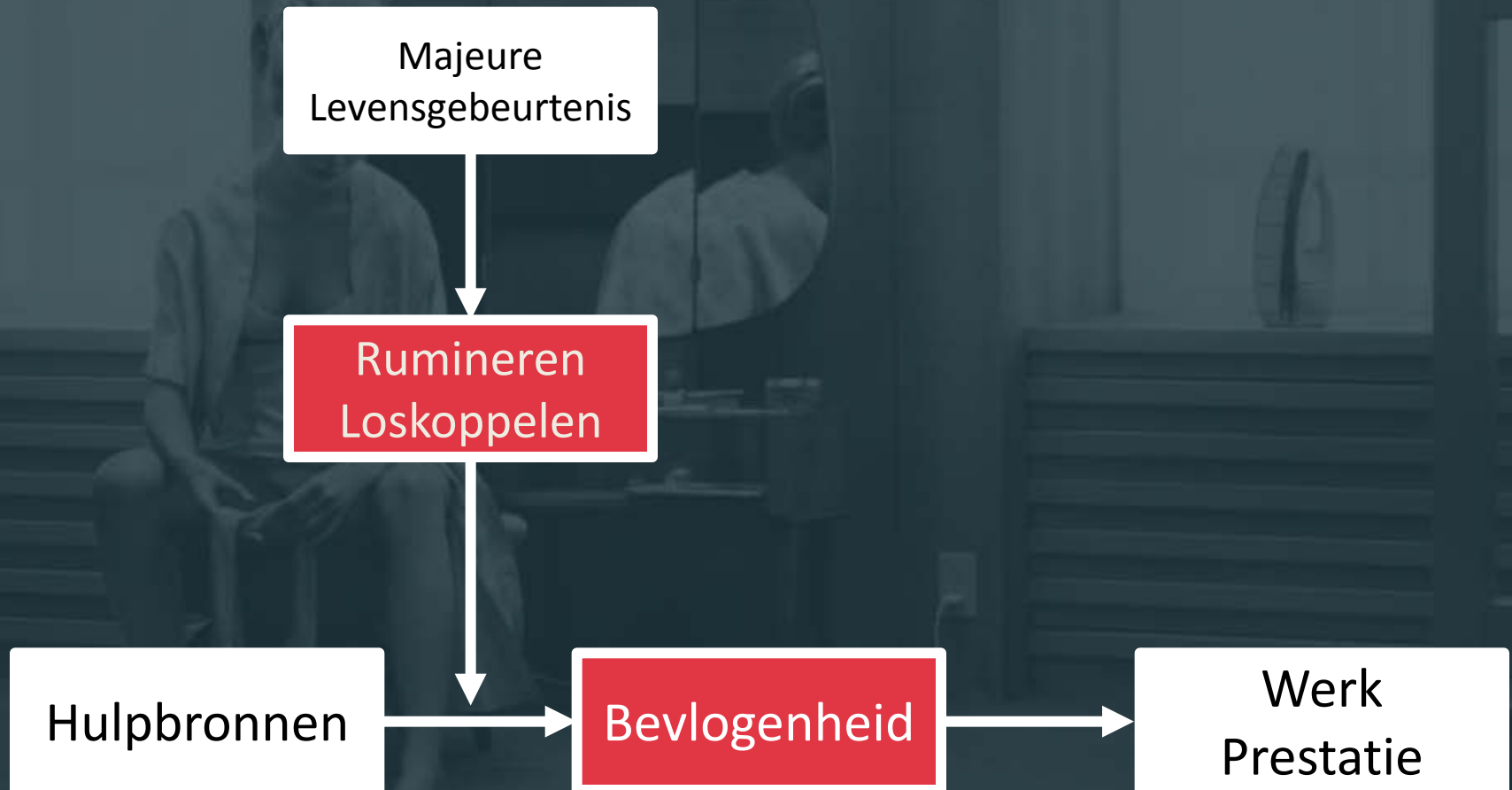
ONGEMANIERD



ONTSPANNING



LEVENSGEBEURTENIS



LOSKOPPELING



VRIJETIJD CRAFTING

Proactief zoeken naar vrijetijdsactiviteiten waarin men uitdagende doelen kan nastreven, zich kan verbinden met anderen, en zichzelf kan ontplooien



EMOTIONELE INTELLIGENTIE

EQ

Het vermogen om emoties waar te nemen, te uiten, te overdenken, te begrijpen, en te reguleren in jezelf en in anderen.



5 DIMENSIES

Zelfbewustzijn

Zelf-leiderschap

Zelfmotivatie

Empathie

Sociale vaardigheden



EQ

HERKENNEN

ZELF

ANDER

REGULEREN

EQ

HERKENNEN

1

ZELFBEWUSTZIJN

ZELF

ZELF-LEIDERSCHAP

ZELF MOTIVATIE

2

ANDER

REGULEREN

EQ

ZELF

ANDER

HERKENNEN

REGULEREN

1

ZELFBEWUSTZIJN

3

EMPATHIE

2

ZELF-LEIDERSCHAP
ZELF MOTIVATIE

4

SOCIALE
VAARDIGHEDEN

JOB
REDESIGN
HERSTEL
EQ



JOB
CRAFTING

EMOTIE
REGULATIE



DANK VOOR UW AANDACHT

www.arnoldbakker.com

