



MICHIEL HULSBERGEN

Emotiekaarten

Face your emotions

Breng emoties snel in kaart

VOOR COACHES, TRAINERS, DOCENTEN, LEIDINGGEVENDEN EN ADVISEURS



Verlegen



Gelukkig



Jaloers



Beleefd



$$j-1 \quad (x-a)^j \quad j-d \quad (x-a)^j$$

$$\frac{Bx + C}{x^2 + C_1x + C_2}$$

$$[(x-b_0)^2 + C_0^2]$$

$$\sum_{p=1}^{p-k}$$

$$\frac{(A \cdot a + B) dx}{x^2 + (x-a)^2}$$

$$[x^2 + (x-a)^2]^p$$

$$2(x-a)$$

$$[b^2]$$

$$= \int \frac{dt}{(t^2 + 1)} = \arctan t$$

Onzeker

Emoties zijn overal

Deze set emotiekaarten is bedoeld om jou en de mensen om je heen effectiever te laten zijn met emoties. Emoties sturen voortdurend ons gedrag. Meestal worden we ons daarvan pas bewust, als iets bijzonder heftigs speelt of als emoties ons gedrag verschillende kanten op sturen. Ons brein is echter voortdurend met emoties in de weer, zo blijkt uit hersenonderzoek, en je ziet dat ook aan gezichtsexpressies.

De belangrijkste reden waarom we dit niet altijd opmerken, is dat emoties hun werk vaak heel goed doen. De wetenschap ziet ze als 'geëvolueerde systemen': ze zijn ontstaan als patronen in ons brein, om belangrijke uitdagingen het hoofd te bieden. Positieve emoties bewegen ons richting kansen en versterken relaties. Negatieve emoties behoeden ons voor risico's en helpen ons om verlies een plaats te geven. Emoties zijn oplossingen

Gelukkig

Je gaat volledig op in een betekenisvol samenzijn.

In een fijne omgeving met vertrouwde anderen voel je je volledig op je gemak. Je ogen stralen, je wilt niets missen en ziet in alles de waarde. Met leuke mensen wissel je verhalen en plannen uit. Je maakt je geen zorgen om hun oordeel of over mogelijk falen. Alles komt samen.

.....



Je geniet en versterkt relaties met anderen.



Je gaat op in het moment en toont je kwetsbaarheid.

.....

voor problemen die we vaak niet eens doorhebben, privé en in organisaties.

Dit betekent niet dat elke emotie altijd precies doet wat jij wilt. Juist daarom zijn deze kaarten ontwikkeld: ze helpen om jouw emoties te ontwarren. Zo ga je inzien wat jou en anderen in situaties drijft en hoe je dit werkbaar kunt maken. Zodra de kaarten op tafel liggen, herken je direct welke emoties van toepassing zijn. Door ze vervolgens te bespreken en in te gaan op wat ze doen en wat dat oplevert, ontstaat overzicht en kun je allerlei keuzes maken.

Elke kaart heeft op de voorkant een afbeelding die een emotie snel herkenbaar maakt. Op de achterkant staat een korte beschrijving, inclusief de voor- en nadelen. De kaarten behoren elk tot een categorie: rood (reflexen), bruin (betekenisgeving), oranje (sociale strategie) of turkoois (waarden en doelen).

Verbaasd

.....
Je wordt volledig onverwachte, m

Plotseling gebeur
Je mond valt open
wat zich ontvouwt
hoe anderen reage
een plek.



.....

Afwijzend

.....
Je communiceer je jou niets waan

te veel ruimte
omdat je het k
vernederen. De
dwing je ander

Trots

.....
Je vestigt de aandacht van de wereld op ee

Discussie

Spel 2

De kaarten leren kennen

Ook te spelen met kinderen!



- De kaarten worden geschud en met de afbeelding naar beneden op tafel gelegd. De eerste kaart wordt omgedraaid, zodat iedereen de afbeelding kan zien.
- Om beurten beschrijf je als speler wat je opvalt aan de ogen, wenkbrauwen, mond, houding van het hoofd, enzovoort. Tevens beschrijf je wat je bij deze kenmerken ervaart.
- Als je direct hetzelfde ziet, leg je de kaart terzijde. Dan ben je het over de expressie eens.
- Wanneer je verschillende kenmerken ziet of er een verschillende ervaring bij hebt, dan verken je dit verder in een discussie.

Doel

- Ontdekken hoe we gezichten lezen en wat we verschillend en hetzelfde zien.

Edomino

Emoties leren begrijpen

Spel 3



- De kaarten worden uitgespreid op tafel, met de afbeelding omhoog. Een kaart wordt gepakt om te onderzoeken. Dit kan een willekeurige emotie zijn of een expressie die je beter wilt leren herkennen.
- In een levendig gesprek zoeken alle spelers tegelijkertijd naar kaarten die op onderdelen van de expressie vergelijkbaar zijn met de centrale kaart.
- Kaarten met vergelijkbare kenmerken sluit je aan dezelfde kant van de eerste kaart aan, net als bij domino.
- Steeds als een speler een kaart neerlegt, is het aan anderen om de combinatie of overeenkomst kritisch te bekijken.
- Nadat meerdere kenmerken zijn verkend, vindt een discussie plaats.

Doel

- Expressies beter leren lezen, door ze met elkaar te vergelijken.

