

EMOTIEMETER

Gebaseerd op het werk van Susan David, Vincent Siderius en Sebastian Buurma

Emoties zijn geen ballast, maar waardevolle data. Ze helpen je betere beslissingen nemen en effectiever reageren. Een uitgebreid emotioneel vocabulaire vergroot je zelfinzicht en je vermogen om emoties te reguleren, ook in interactie met anderen.

De emotiemeter helpt je in 5 stappen:

1. HERKENNEN

Richt je aandacht op je lichaam en gedachten. Voelt het prettig of onprettig? Is je energie hoog of laag?

2. BEGRIJPEN

Waarom voel je dit? Wat ging eraan vooraf? Herinnert de situatie je aan iets?

3. LABELEN

Zoek het woord dat het beste de lading dekt (gebruik het emotiemeter-overzicht).

4. UITEN

Deel je gevoel met iemand om gehoord te worden of steun te krijgen.

5. REGULEREN

Kies hoe je ermee omgaat: ademhaling, self-talk, groter plaatje zien.

