

# WAT EEN GELUK, POSITIEVE PSYCHOLOGIE WERKT!

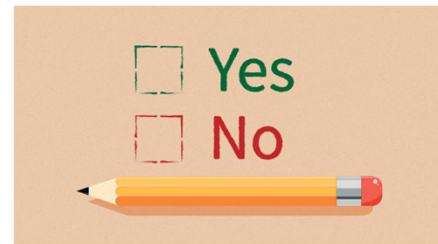
Agnes Schilder  
ACT too

**ZESTOR**  
arbeidsmarkt- en opleidingsfonds hbo

Utrecht,  
5 maart 2024

1

Is (werk)geluk een keuze?



2

Op uw gezondheid!

Veel geluk en gezondheid toegewenst....

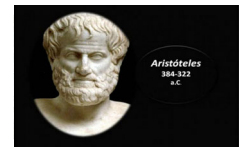


3

Aristoteles zei ooit..

*“Je hebt een beetje geluk nodig  
om gelukkig te worden”*

- *“mazzel”*
- *goede genen*



4

De zoektocht naar geluk...

Zoek nooit het geluk, want je  
zoekt je een ongeluk!



5

Iedereen wil gelukkig worden....

Je kunt niet  
gelukkig  
worden, je  
kunt alleen  
maar  
gelukkig  
zijn.



Aristoteles: 'Geluk zit op de rug van de activiteit'



6

### Wat bepaalt geluk??

Sonja Lyubomirsky (2008)


Om gelukkig te zijn, moet je iets doen waar je gelukkig van wordt. (Johan Cruijff)



35 – 50% genetische aanleg voor depressie  
40 – 50% genetische aanleg voor geluk  
Bron: oratie prof dr. Meike Bartels, Geluk is niet gewoon, VU 2014

7

### Positieve psychologie moet je doen!



8

### Het museum, terugkijken vanuit de toekomst.

Stel je eens voor..... dat je een jaar of 80 bent en je loopt door je eigen museum. Een museum geheel gewijd aan jouw leven.

- Wat zou je dan zien?
- Waar zou je trots op zijn?
- Waar zou je je voor schamen?
- Welke stappen heb je gezet?
- Hoe voel je je in het besef dat je voortaan herinnerd zult worden zoals je in dat museum wordt afgebeeld?



9

### Even voorstellen

Toegepast psycholoog   Agnes Schilder

Docent in het HBO, coach, trainer, spreker

 [www.acttoo.nl](http://www.acttoo.nl)

Positieve, toegepaste psychologie, Positieve Gezondheid, (persoonlijk) leiderschap, boeddhistische psychologie, hoogbegaafdheid bij volwassenen en meer...



10

### Bestaat er dan ook negatieve psychologie?



11

### Niet ontevreden ↔ werkgeluk Niet ziek ↔ gezond

Salaris is een 'dissatisfier', geen 'satisfier' of motivator.



Machteld Huber




12

## Bevlogenheid hangt samen met...

- zeer lage angst en depressie
- goede slaap
- goede ervaren gezondheid
- reactiviteit van het fysiologische stresssysteem
- autonome activiteit van het hart
- snel herstel na inspannend werk



Bevlogen werknemers zijn zéér gezond.

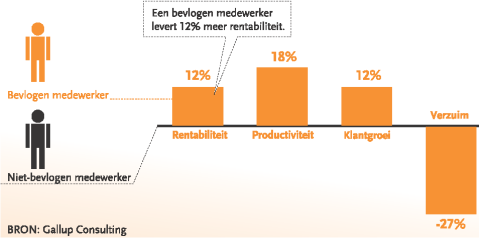


Bron: Wilmar Schaufeli - Bevlogenheid in de zorg

13

## Bevlogen werknemers

### Effecten van bevlogenheid op bedrijfsresultaat

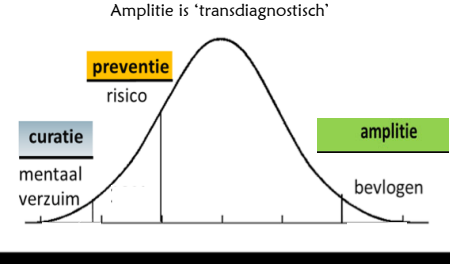


BRON: Gallup Consulting

14

## Pathogenese <-> Salutogenese ziekteleer <-> gezondheidsleer

Amplitie is 'transdiagnostisch'



Bron: Ouweneel, Schaufeli en Le Blanc, 2009

15

## Wist u dat...

Zingeving de belangrijkste gezondheidsbevorderende factor is?



Eenzaamheid een grotere bedreiging is voor onze gezondheid dan infectieziekten?

Volgorde?

People without a strong life purpose were more than twice as likely to die between the study years of 2006 and 2010, compared with those who had one. (Celeste Pearce, University of Michigan).

16


## Sociale steun / verbinding




17

## Salutogenesis - SOC (Sense of Coherence)

Joy is more than absence of burnout...



We are coming to understand health not as the absence of disease, but rather as the process by which individuals maintain their sense of coherence (i.e. sense that life is comprehensible, manageable, and meaningful) and ability to function in the face of changes in themselves and their relationships with their environment.

— Aaron Antonovsky —  
AZ QUOTES

18

## Salutogenese -> SOC

### Gevoel van samenhang - Antonovsky



Mensen met SOC (*Sense of Coherence*) doorstaan moeilijke situaties relatief 'goed', ze hebben het gevoel dat ze ....

- de situatie begrijpen = Comprehensibility
- zingeving ervaren = Meaningfulness
- iets kunnen doen, invloed hebben = Manageability

Beter te begrijpen als je je realiseert wat het tegenovergestelde is:




- Verwarring
- Zinloosheid
- Machteloosheid




19

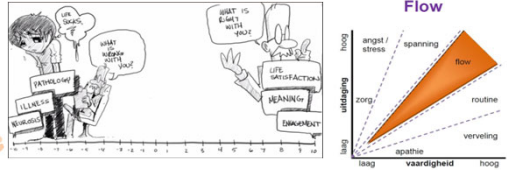
## Positieve Psychologie

### Grondleggers


Martin Seligman    Mihaly Csikszentmihalyi    Abraham Maslow  
1908-1970

The father of humanistic psychology and creator of Maslow's Hierarchy of Needs.



20

## De piramide van Maslow (1943)



Studie, creativiteit, problemen oplossen, ethiek, onbevooroordeeld, jezelf kunnen zijn, zelfbewustzijn

Status, prestige, achting, succes, zelfwaardering respect van en voor anderen,

Liefde, vriendschap, erbij horen, genegenheid, familie

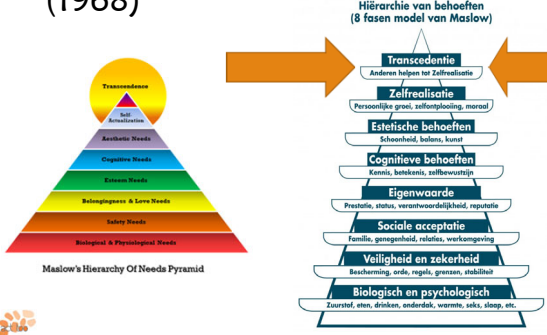
Veiligheid, orde, stabiliteit, gezondheid, bescherming

Ademen, eten, drinken, sex, slaap, ontspanning, beweging

deficit needs, belonging needs

21

## De piramide van Maslow (1968)



Hierarchie van behoeften (8 fasen model van Maslow)

Transcendente  
Anderen helpen tot Zelfrealisatie

Zelfrealisatie  
Persoonlijke groei, zelfontplooiing, moreel

Esthetische behoeften  
Schoonheid, balans, kunst

Cognitieve behoeften  
Kennis, behoeven, zelfbewustzijn


Eigenwaarde  
Prestatie, status, verantwoordelijkheid, reputatie

Sociale acceptatie  
Familie, genegenheid, relaties, werkomgeving


Veiligheid en zekerheid  
Bescherming, orde, regels, grenzen, stabiliteit

Biologisch en psychologisch  
Zuurstof, eten, drinken, onderdak, warmte, seks, slaap, etc.


22



Als je een uur gelukkig wilt zijn, doe je een dutje. Als je een dag gelukkig wilt zijn, ga je vissen. Als je een jaar gelukkig wilt zijn, erf je een fortuin. Als je je hele leven gelukkig wilt zijn, help je een ander.



Ut Lykke - De Deense weg naar het geluk van Meik Wiking (A.W. Bruna Uitgevers)



23

## Anderen gelukkig maken

### Jezelf opofferen voor het geluk van anderen?

Wanneer je **ja** zegt tegen een ander, zorg er dan voor dat je geen **nee** zegt tegen jezelf




24

## What went well today?

What went well

Schrijf de komende week iedere avond voordat je gaat slapen drie dingen op die goed gingen vandaag.




Martin Seligman

25

## De weg naar succes en geluk

Als ik harder werk, word ik succesvoller....  
Als ik succesvoller ben, word ik gelukkiger.....



(Hedonistische) tredmolen

26

## De weg naar succes en geluk

Als ik harder werk, word ik succesvoller....  
Als ik succesvoller ben, word ik gelukkiger.....

“ Een gelukkige medewerker is een succesvolle medewerker en niet andersom. ”

Anchor, 2010

27

## Succes →→→ geluk ???

Als we in een positieve stemming zijn dan bedenken we veel meer oplossingen!



Emotie	Aantal bedachte oplossingen
plezier	~25
tevredenheid	~18
neutrale emotie	~12
angst	~8
woede	~5

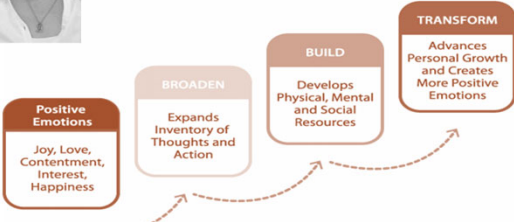
Verschillende type emoties afgezet tegen het aantal bedachte probleemoplossingen

28

## Broaden and Build Theory

Barbara L. Fredrickson

**Broaden-and-Build Theory**  
Positive Emotions Create Upward Spirals



PROPERTY OF HAPACUS, LLC

29

## Tien positieve emoties



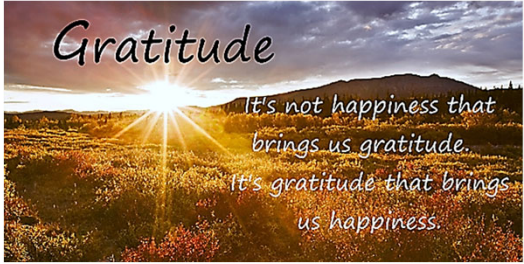
1. Vreugde
2. Dankbaarheid
3. Sereniteit
4. Belangstelling
5. Hoop
6. Trots
7. Vermaak
8. Inspiratie
9. Bewondering
10. Liefde



30



Volgorde?



*It's not happiness that brings us gratitude.  
It's gratitude that brings us happiness.*

31

Leo Bormans

“Hoop is optimisme met opgestroopte mouwen.”

*Drie pijlers van hoop:*

- Doelen stellen
- Wegen vinden om de doelen te bereiken
- Eigenaarschap van het leven




32


Hoop zonder actie is als op een krukje in de wei gaan zitten wachten tot de koe melk komt geven.




33

Geluk als plicht of prestatie?







GELUK is een KEUZE

34

Die mooie, leuke, succesvolle mens...


‘Het is niet normaal om mooi en succesvol te zijn en alles onder controle te hebben’  
(Damiaan Denys, 2018)

35

Geluk als plicht en prestatie?!  
Hoe zit het dan met ...

- het recht op ongelukkig zijn?
- de zin / het nut van ongelukkig zijn?

Psychiater Dirk de Wachter:  
in de ongelukkigheid komen de grootste verbindingen tot stand.

36

Verbinding en leren ontstaat als het leven lastig is....



The wound is the place where the Light enters you.  
- Rumi

37

Verbondenheid en veerkracht:  
How do lobsters grow?



38

Posttraumatische stress of groei?



I've never met a strong person with an easy past




There is the mud, and there is the lotus that grows out of the mud. We need the mud in order to make the lotus.  
— *Wu Wei*

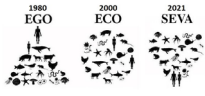
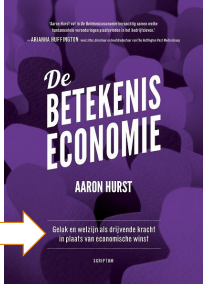
39

De betekenseconomie

In de geschiedenis kunnen drie grote economische perioden worden onderscheiden:

1. het agrarische,
2. het industriële en het
3. informatietijdperk.

Nu beleven we de opkomst van een vierde tijdperk, waarin het allemaal draait om het **creëren van betekenis** voor mensen.

40

Koekjes bakken?  
[Greyston Bakery](#), VPRO's Tegenlicht "Rendement van geluk"



41

Wetenschap van geluk?


Positieve psychologie is de wetenschap van welbevinden en optimaal functioneren oftewel



42

### Authentic Happiness

Seligman (2002)



Authentic happiness

---

Pleasurable life

Engaged life

Meaningful life

43

### Hoe minder plezier je maakt, hoe gelukkiger je bent?!

Positieve Psychologie 2.0

*'Live well in plaats van feel good'*

Korte termijn geluk  
Genot  
Jezelf

↔ ↔ ↔

lange termijn geluk  
well-being  
wereld / ander

**Twee typen geluk:**

- Being happy in your life
- Being happy about your life



MILESTONES ON THE ROAD TO AUTHENTIC HAPPINESS - RECAP

44

### Ga dat doen wat je leuk vindt en waar je goed in bent...




of ga doen wat je belangrijk vindt en waar je goed in wilt worden?

45

### Pijlers van geluk (subjective well-being)

The **PERMA** Model of Well-Being

**Positive Emotion**  
Positive emotions are an essential part of our well-being. Happy people look back on the past with gladness; look into the future with hope; and they enjoy and cherish the present.

**Relationships**  
Everyone needs someone. We enhance our well-being and share it with others by building strong relationships with the people around us - family, friends, coworkers, neighbours.

**Accomplishment**  
Everyone needs to win sometimes. To achieve well-being and happiness, we must be able to look back on our lives with a sense of accomplishment: 'I did it, and I did it well.'

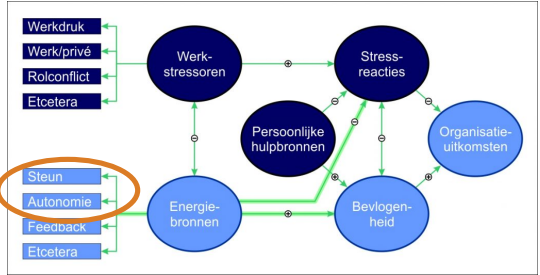
**Engagement**  
When we focus on doing the things we truly enjoy and care about, we can begin to engage completely with the present moment and enter the state of being known as 'flow'.

**Meaning**  
We are at our best when we dedicate time to something greater than ourselves. This might be religious faith, community work, family, politics, a charity, a professional or creative goal.

From Martin Seligman's Flourish, 2011

46

### Job Demands-Resources (JD-R) Model (Schaufeli en Bakker)



47

### Jobcrafting

Psst, boss! Here's the best gift idea for your team this holiday season...

Meaningful work! Yes, it's what most employees say they want



**58%**  
of employees wish their work was more meaningful

**61%**  
More meaningful work

**48%**  
Better work-life balance

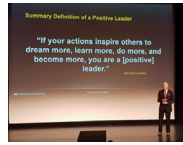
**34%**  
A raise

48



## Positief leiderschap

Kim Cameron

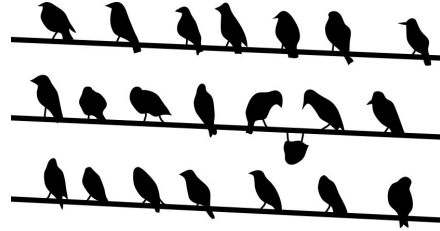


"Positive leaders emphasize and build on employees' strengths rather than focus on their weaknesses, and this emphasis creates an attraction to forming strong interpersonal ties. The orientation is toward enabling thriving and flourishing at least as much as addressing obstacles and impediments. **It is not the same as merely being nice, charismatic, trustworthy, or a servant leader.** Rather, it incorporates these attributes and supplements them with a focus on strategies that provide strengths-based, **positive energy** to individuals and organizations" (Cameron, 2012).



49

Waar Harry genegeerd wordt,  
vliegt bevoegenheid het raam uit...



50

## Wanneer ben jij loyaal?



Je bent het niet eens met het voorstel dat net gedaan is. Het klopt niet met de feiten en de ervaring waarover jij beschikt.

Wat doe je?

Je houdt je mond.

Je geeft je mening.

LOYALITEIT KAN NIET  
WORDEN GEKOCHT  
OMDAT HET  
ONBETAALBAAR IS



51

VERTROUWEN

A team is not a group  
of people who work  
together. A team is a  
group of people who  
trust each other. -  
Simon Sinek



52

## Positief leiderschap + psychologische veiligheid

Een bedrijf komt pas tot werkelijke vooruitgang als medewerkers zich vrij voelen om hun plannen en ideeën te bespreken en ook hun bedenkingen durven uiten.



Oeps!



53

## Psychologische veiligheid:

het gevoel om vrijelijk met elkaar van gedachten te kunnen wisselen.

**vragen stellen, ideeën opperen, mening uiten,  
kritiek spuien**

Niet nieuw:

Edgar Schein en Warren Bennis (1965) schreven over angstgevoelens bij veranderingen.



54

## Psychologische veiligheid

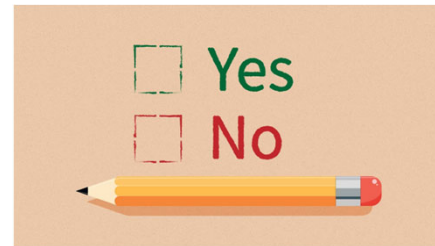
Drie ingrediënten:

1. Vertrouwen
2. Vrijmoedigheid
3. Drive om het verschil te maken



55

## Toekomst: is geluk een keuze?



56

## 12 geluksactiviteiten (waarvan het effect is aangetoond)

1. Toon dankbaarheid
2. Cultiveer optimisme
3. Tob niet en vergelijk niet
4. Wees vriendelijk
5. Koester sociale relaties
6. Leer omgaan met tegenslag
7. Probeer te vergeven
8. Versterk flow-ervaringen
9. Geniet van het leven
10. Zet je in voor je doelen.
11. Praktiseer geloof of spiritualiteit
12. Zorg voor je lichaam

De 7 stappen naar geluk:

Klaag minder, geniet meer
Denk minder en voel meer
Frons minder, lach meer
Praat minder, luister meer
Oordeel minder, accepteer meer
Kijk minder toe, maar onderneem actie
Vrees minder, maar heb lief

alhealthylife.nl

57

Veel succes....

Veel plezier!

Dank je wel!



Veel geluk ☺



58

## Meer weten over de positieve psychologie??

- De Hanzehogeschool heeft de post-HBO leergang Positieve Psychologie voor professionals. Begonnen in 2016, inmiddels hebben meer dan 100 deelnemers (delen van) de leergang gevolgd.
- De leergang is modulair te volgen, alle onderdelen zijn los van elkaar te volgen en ook in elke willekeurige volgorde. Er zijn geen instap- / toelatingseisen. Alle lessen worden opgenomen en zijn terug te kijken via de e-learning course die bij elk onderdeel hoort.
- Lessen zijn op dinsdagavond en soms op woensdagavond van 18.30 tot 21.00 uur.
- Meer weten? Kijk op de website: [Leergang Positieve Psychologie | HanzePro](#)

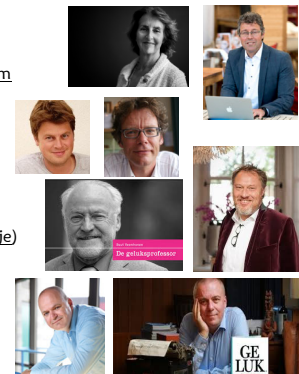


59

## Positieve psychologie in NL en BE

<https://erwinklapp.com/>  
<http://www.fredrikebannink.com>  
<http://www.grootstegeluk.nl/>  
<http://gelukkigwerken.nl/>  
<http://www.puurgeluk.nl>

Prof. dr. Ap Dijksterhuis  
 Prof. Ruut Veenhoven (iv. filmpje)  
 Leo Bormans (filmpje, filmpje)  
 Prof. Dr. Jan Auke Walburg  
 Prof. Dr. Ernst Bohlmeijer



60