Compassie als motor van geluk

Floreren

Compassie is een veelbelovend thema in de positieve psychologie, zo blijkt uit onderzoek. Er zijn goede aanwijzingen dat compassie bijdraagt aan geluk en floreren. Wat maakt compassie zo bepalend? Een bespreking van de twee belangrijke theoretische opvattingen, de bevindingen uit het onderzoek en de interventies die compassie kunnen versterken.

Ernst Bohlmeijer, Hester Trompetter, Marijke Schotanus-Dijkstra, Stans Drossaert

Positieve psychologie is de wetenschap van het floreren. Het is onderzoek naar contexten –– bijvoorbeeld organisaties, scholen, gezondheidszorg – waarbinnen mensen geluk ervaren en tot bloei komen, en naar persoonlijke kwaliteiten en vaardigheden (competenties) die bijdragen aan bloei. Zo is er aandacht voor de rol van positieve emoties, sterke kanten, autonomie, motivatie en zingeving, verbondenheid en positieve relaties, optimisme en hoop (zie Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2014 voor een overzicht).

Een misverstand is dat positieve psychologie alleen over positieve zaken gaat. Ze houdt zich ook bezig met hoe we omgaan met lijden en tegenslag, waarin competenties als compassie en veerkracht centraal staan. Je kunt je voorstellen dat we van al deze competenties wel iets nodig hebben om onze weg te vinden in de complexe en veeleisende maatschappij waarin we nu leven. Maar welke van bovengenoemde competenties dragen nu het meeste bij aan onze bloei?

Compassie springt eruit

Bij de Universiteit Twente konden we deze vraag beantwoorden in een onderzoek waarin

Een misverstand is dat positieve psychologie alleen over positieve zaken gaat

we mensen met een verminderd welbevinden een samenhangende interventie (Bohlmeijer & Hulsbergen, 2014) aanboden. Deze interventie was gericht op het verhogen van hun welbevinden en een toename van het floreren (Schotanus-Dijkstra et al., 2015). De deelnemers gingen aan de slag met positieve emoties, bewustzijn en toepassing van sterke kanten, optimisme, zelfcompassie, positieve relaties, veerkracht en verbondenheid. De resultaten laten zien dat de interventie in sterke mate bijdraagt aan het floreren van mensen (Schotanus-Dijkstra et al., ingediend). Direct na afloop van de interventie floreerde 29,9 procent van de mensen die de zelfhulpcursus volgden, in tegenstelling tot 11,6 procent van de mensen die op de wachtlijst stonden. Dit effect bleef behouden zes maanden na de voormeting, met respectievelijk 31,4

en 11,6 procent florerende mensen (Schotanus-Dijkstra et al., ingediend).
Dit onderzoek gaf ook een unieke mogelijkheid om te bekijken in welke mate de competenties uit de interventie bijdroegen aan de toename van welbevinden en bloei bij de deelnemers. En wat bleek? Alle competenties dragen significant bij aan de effecten, maar zelfcompassie springt eruit met als enige een groot effect na drie en zes maanden follow-up.
Kennelijk is compassie een kracht, een motor van floreren, het thema van dit nummer van het *Tijdschrift voor Positieve Psychologie*.
Deze interessante bevinding verraste ons. Wat maakt zelfcompassie zo bepalend? In dit artikel formuleren we (tentatief) een antwoord. We bespreken eerst twee belangrijke theoretische opvattingen van compassie en in grote lijnen het onderzoek dat tot op heden is verricht. Vervolgens gaan we in op interventies die compassie kunnen versterken, om tot slot in te gaan op de vraag waarom compassie een motor is van geluk en floreren.

Veelomvattend

De Amerikaanse psychologe Kristen Neff heeft veel onderzoek gedaan naar zelfcompassie. Volgens Neff (2011) bestaat zelfcompassie uit drie componenten. De eerste is het vermogen om vriendelijk, mild en begripvol te zijn voor onszelf in plaats van kritisch en veroordelend. De tweede component is de ervaring van 'gedeelde menselijkheid'. Lijden hoort bij het menselijk bestaan. Alle mensen krijgen te maken met lijden en we staan dus niet alleen in onze ervaringen. De derde component is 'mindfulness', het vermogen op te merken wat er is, zonder oordeel, in plaats van ervaringen te negeren of uit te vergroten.
Neff (2011) benadrukt ook dat het belangrijk is om zelfcompassie te onderscheiden van zelfwaardering. Zelfwaardering is gebaseerd op een oordeel over hoe we 'presteren' in vergelijking met anderen. Zelfcompassie is eerder een basale ervaring dat we goed zijn zoals we zijn, met al onze kwetsbaarheden en kwaliteiten.

Een andere voorloper in het onderzoek naar compassie is de Engelse psycholoog Paul Gilbert. Gilbert (2010) heeft een bredere opvatting van compassie en onderscheidt verschillende vormen, zoals compassie voor jezelf, compassie voor anderen, en het ervaren van compassie van anderen voor onszelf. Volgens Gilbert (2014) omvat compassie de motivationele, emotionele, gedragsmatige en cognitieve competenties om enerzijds het lijden en de behoeftes van onszelf en anderen op te merken en toe te staan en anderzijds te reageren met vriendelijkheid, zorg en hulp om het lijden te verminderen. Hij baseert zijn opvattingen over compassie vooral op theorieën over en onderzoek naar evolutionaire processen. Diep geworteld in de opbouw van de hersenen zitten motivatiesystemen die we delen met dieren. Deze systemen zijn gericht op overleving: het verkrijgen van hulpbronnen en het beschermen tegen bedreigingen. Emoties vormen een gids bij deze motieven.
Gilbert (2014) onderscheidt drie emotieregulatiesystemen: een systeem gericht op het beschermen tegen bedreigingen, een systeem gericht op het verkrijgen van hulpbronnen en een systeem gericht op kalmte. Bij veel mensen zijn de eerste twee systemen overactief, wat op lange termijn bijdraagt aan lichamelijke en psychische klachten. Van extra belang zijn daarbij sociale motieven, door Gilbert sociale mentaliteiten genoemd. Voorbeelden van sociale motieven zijn zorg ontvangen, zorg geven, status in een groep, competitie en seksualiteit (Gilbert, 2014). Veel psychische problemen ontstaan door negatieve ervaringen in relaties met belangrijke anderen: hechtingsproblemen, vernedering, ontbreken van veiligheid en zorgzaamheid. Deze negatieve ervaringen kunnen dan leiden tot een onvermogen om zich veilig te voelen, overmatige schaamte- en schuldgevoelens, angst om buiten een groep te vallen of afgewezen te worden. Het ontwikkelen van compassie versterkt het systeem dat bijdraagt aan kalmering. Het geeft ons het vermogen om deze gevoelens en emoties te ervaren en

toe te staan, maar compassie is ook het leren tot rust te komen en het leren ontwikkelen van zorgzaamheid en mildheid.

Belangrijke voorspeller

Naar compassie is de laatste jaren al veel onderzoek gedaan. Neff (2003) ontwikkelde een vragenlijst: de *self-compassion scale* (SCS). De uitgebreide versie bestaat uit 26 vragen over de drie componenten van zelfcompassie; de verkorte versie (SCS-SF) uit twaalf vragen. De honderden onderzoeken die inmiddels zijn verricht met de SCS geven een vrij consistent beeld over de positieve effecten van zelfcompassie. Zo laat een meta-analyse van twintig studies zien dat een hogere mate van zelfcompassie in sterke mate samenhangt met minder angst, depressie en stress (MacBeth & Gumley, 2012). Andere onderzoeken laten zien dat een hogere mate van zelfcompassie ook samenhangt met een hogere mate van bijvoorbeeld optimisme, dankbaarheid, wijsheid, welbevinden, betere coping en veerkracht en betere gezondheid (zie Smeets & Hulsbergen, 2014 of Barnard & Curry, 2011 voor een overzicht). In een onderzoek onder partners van mensen met kanker vonden Drossaert et al. (ingediend) dat zelfcompassie een belangrijke voorspeller was voor (minder) psychische klachten, zelfs nadat gecontroleerd was voor demografische en ziektegerelateerde variabelen (ziekteduur en prognose) en allerlei positieve psychologische variabelen, zoals veerkracht, een vaardigheid onder de knie hebben (*mastery*), posttraumatische groei, psychologische flexibiliteit en het vermijden van ervaringen. Dit impliceert dat zelfcompassie een unieke, onafhankelijke bijdrage kan leveren aan het welzijn van partners van kankerpatiënten.

Gilbert ontwikkelde de *Forms of Self-criticizing/ Attacking and Self-reassurance Scale* (FSCRS), een vijfpunts Likertschaal die drie componenten van (het ontbreken van) zelfcompassie meet: het gehate zelf, het inadequate zelf en het gewaardeerde zelf (Gilbert et al., 2004). Onderzoek laat zien dat mensen met psychische problemen hoger scoren op de eerste twee dimensies en lager op de derde dimensie, dan mensen zonder psychische problemen (Castilho, Pinto-Gouveia & Gilbert, 2014). In Nederland vonden Trompetter et al. (ingediend) dat de Nederlandse versie van deze schaal betrouwbaar en bruikbaar is. Daarnaast vonden de onderzoekers dat een gebrek aan compassie onder andere samenhangt met een (gerapporteerde) hoge frequentie van dagelijkse stressoren en ergernissen (bijvoorbeeld discussies met partner of kind, te weinig tijd voor alle taken op een dag). Klassiek onderzoek heeft laten zien dat deze stressoren een zeer belangrijke voorspeller van onze gezondheid zijn (Kanner & Coyne, 1981). Gilbert (2014) benadrukt ook het belang van motivatie bij compassie. Afhankelijk van de motivatie kunnen we empathie op verschillende wijzen inzetten (Zaki, 2015). Zo kunnen we empathisch en vol compassie zijn uit angst voor afwijzing (onderdanige compassie) of om er zelf beter van te worden. Dit is een andere motivatie dan wanneer we het welzijn van de ander voor ogen hebben. In een eerste verkennende studie met studenten vonden Gilbert en collega's dat onderdanige compassie gerelateerd is aan schaamte en psychische klachten terwijl dit niet gold voor 'oprechte' compassie (Gilbert et al., ingediend).

Bij dit alles moet worden opgemerkt dat het onderzoek vooral correlationeel van aard was: groepen mensen wordt gevraagd om eenmalig een aantal vragenlijsten in te vullen. Dit betekent dat er nog weinig gezegd kan worden over causale verbanden: wat veroorzaakt nu precies wat?

Interventies

Compassie kan op verschillende manieren versterkt worden. Een veel toegepaste compassie-interventie is de zogenaamde vriendelijkheidsmeditatie. Dit zijn kortere of langere vormen van meditatie waarin het ontwikkelen van compassie en vriendelijkheid centraal staan. Een bekende specifieke interventie is de *loving-kindness meditation* (LKM, Salzberg, 1995). LKM bestaat meestal uit vier tot zes bijeenkomsten met een gestructureerde opbouw. De deelnemers leren gevoelens van liefde en zorgzaamheid op zichzelf te richten, deze gevoelens vervolgens te richten op dierbaren en naaste vrienden, en dit vervolgens uit te breiden naar kennissen, onbekenden en alle wezens op aarde. Vaak gebeurt dit door het memoreren van korte wensen en zinnen als 'ik wens je geluk toe', of 'ik wens je wijsheid toe'. Een meta-analyse van 22 studies naar het effect van vriendelijkheidsmeditatie vond een middelmatig effect op depressieve klachten, mindfulness en zelfcompassie (Galante et al., 2014).

Neff & Germer (2013) ontwikkelden het Mindful Self-Compassion programma (MSC). Dit programma kent een vergelijkbare structuur als andere mindfulness programma's. Het bestaat uit acht bijeenkomsten van tweeënhalf uur met een tussentijdse retraite van een halve dag. In de bijeenkomsten komen thema's aan bod als liefdevolle vriendelijkheid, het ontwikkelen van een innerlijke compassievolle stem, leven volgens je waarden, en moeilijke relaties transformeren. Een eerste effectonderzoek laat positieve resultaten zien op zelfcompassie, compassie voor anderen en verschillende psychische klachten (Neff & Germer, 2013). Smeets et al. (2015) boden in Nederland een verkorte drieweekse groepstraining zelfcompassietraining aan vrouwelijke studenten. Na afloop vertoonden de deelnemers significant meer mindfulness, zelfcompassie en optimisme dan studenten die een algemene timemanagementtraining ontvingen. Voor stemming en herhaaldelijk overdenken of herkauwen (rumineren) werden geen verschillen gevonden.

Gilbert (2010) ontwikkelde de *Compassion Focused Therapy* (CFT) voor mensen met ernstige

gevoelens van schuld en schaamte en een hoge mate van zelfkritiek. Later ontwikkelde hij de *Compassion Mind Training* (CMT), die bredere toepassingsmogelijkheden heeft (Gilbert, 2014). Meer dan bij het MSC programma wordt in CFT en CMT gebruik gemaakt van verbeeldingsoefeningen en worden de drie emotiesystemen gebruikt als kader voor compassietraining. De eerste kleine studies laten positieve effecten van CFT zien bij vooral klinische groepen (Mayhew & Gilbert, 2008; Gilbert & Proctor, 2006; Laithwaite et al., 2009). Op basis van het werk van Paul Gilbert zijn in Nederland twee programma's ontwikkeld. Van den Brink en Koster (2012) ontwikkelden het *Mindfulness-Based Compassionate Living* programma (MBCL). Deze groepstraining bestaat uit acht bijeenkomsten van tweeënhalf uur en is bedoeld als een aanvulling op bestaande mindfulness-programma's (zie ook: van den Brink & Koster, 2014). Hulsbergen en Bohlmeijer (2015) ontwikkelden de (zelfhulp)methode *Compassie als sleutel voor geluk* voor mensen die last hebben van chronische stress, zelfkritiek, milde klachten of verminderd welbevinden. Dit laatste programma kan zonder eerdere ervaring met mindfulness doorlopen worden.

Ik wens je geluk toe

Compassie en floreren

Waarom is zelfcompassie een motor van geluk en floreren. Langs welke weg draagt meer compassie bij aan het tot bloei komen van mensen? We geven vijf mogelijke antwoorden.

1. De eerste bijdrage van compassie aan floreren is dat ze ons in staat stelt negatieve ervaringen te accepteren. Zelfcompassie doorbreekt de vermijding van de ervaring: de neiging om negatieve emoties en gedachten *niet* te willen ervaren. Ons leven komt minder in het teken te staan van strategieën om negatieve emoties en gedachten niet te ervaren. We worden psychologisch flexibeler en kunnen meer aandacht geven aan wat we belangrijk en waardevol vinden. Floreren is niet mogelijk zonder acceptatie van negatieve ervaringen. Dit wordt bevestigd door onderzoek dat laat zien dat zelfcompassie is gerelateerd aan minder vermijding (Barnard & Curry, 2011) en onderzoek dat laat zien dat een afname van de vermijdingservaring daadwerkelijk bedraagt aan floreren en geluk (Bohlmeijer et al., 2015; Fledderus et al., 2012).
2. Een tweede bijdrage is dat zelfcompassie de intrinsieke motivatie vergroot. Zelfcompassie stimuleert persoonlijke groei omdat mensen minder bang worden om fouten te maken. Mensen ervaren minder angst voor afwijzing door anderen en zullen zich minder bezighouden met het vergelijken met anderen. Persoonlijke ontwikkeling wordt een proces waarin mensen vanuit een intrinsieke motivatie activiteiten uitvoeren. Een zelfkritische houding wordt getransformeerd naar liefdevol bijsturen. Bewijs voor deze tweede route naar floreren kan bijvoorbeeld worden gevonden in onderzoek naar zelfcompassie onder eerstejaarsstu-

denten (Hope et al., 2014) en vrouwelijke atleten (Ferguson et al., 2014).

3. In de derde plaats leidt zelfcompassie tot meer positieve emoties. Door zelfcompassie worden we milder voor onszelf en anderen en stellen we ons meer open voor positieve ervaringen en complimenten. We krijgen oog voor (kleine) positieve gebeurtenissen. Deze toename van positieve emoties leidt er op korte termijn toe dat we creatiever worden en onze aandacht verbreden. Op langere termijn vergroot dit onze sociale en emotionele hulpbronnen (Fredrickson, 2011; Tugade, Fredrickson & Barrett, 2004). Deze derde route, via positieve emoties, wordt onder andere bevestigd in onderzoek naar liefdevolle vriendelijkheidsmeditatie als beoefening van zelfcompassie (Fredrickson et al., 2008).
4. Een vierde bijdrage van zelfcompassie aan floreren is dat dit de ontwikkeling van positieve karaktereigenschappen ('character strengths') bevordert. Door invoelender te worden, ontwikkelen we karaktereigenschappen als moed, liefde en vergevingsgezindheid (Neff, 2011, Gilbert & Choden, 2013), ook wel 'hart'-kwaliteiten genoemd (Park & Peterson, 2004). Het ontwikkelen van positieve karaktereigenschappen wordt gezien als een belangrijke mogelijkheid om tot bloei te komen. De relatie tussen zelfcompassie en positieve karaktereigenschappen wordt bevestigd in eerste verkennende studies (o.a. Neff et al., 2007).
5. Een laatste en vijfde bijdrage van compassie aan floreren verloopt via een toename van verbondenheid en positieve relaties. Zelfcompassie leidt ertoe dat we ons kwetsbaar durven opstellen tegenover anderen. Het besef van 'common humanity' haalt ons uit ons ervaren isolement. We komen in gesprek met andere mensen over gedeelde pijn. Dit verdiept relaties en contacten. Ook zullen we vanuit compassie meer oog krijgen voor de behoeftes van anderen en vaker overgaan tot vriendelijke acties voor anderen en compassievolle communicatie (Rosenberg, 2009; Bohlmeijer & Hulsbergen, 2014).

Conclusie

We concluderen dat compassie een veelbelovend thema is in de positieve psychologie. Er zijn goede aanwijzingen dat compassie bijdraagt aan geluk en floreren. Compassie lijkt zelfs zo belangrijk voor het welbevinden van mensen en samenlevingen dat wij ervoor pleiten om niet alleen aandacht te schenken aan compassie in de (geestelijke) gezondheidszorg als transdiagnostische factor, maar bijvoorbeeld ook in het basisonderwijs en in opleidingen voor beroepen in de gezondheidszorg. Er is nu meer onderzoek nodig naar de effecten van compassie-interventies en langetermijnonderzoek naar de verbanden tussen compassie, geluk en andere processen. ■

Ernst Bohlmeijer, Hester Trompetter, Marijke Schotanus-Dijkstra, Stans Drossaert zijn als onderzoeker verbonden aan de Universiteit Twente. Daarnaast is Marijke Schotanus-Dijkstra werkzaam bij het Trimbos-instituut.

Referenties

- Barnard, L.K. & Curry, J.F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology,* 15: 289-303.
- Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G.J. & Walburg, J.A. (2013). *Handboek Positieve Psychologie, theorie, onderzoek & toepassingen.* Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Bohlmeijer, E.T., & Hulsbergen, M.L. (2014). *Dit is jouw leven, ervaar de effecten van de positieve psychologie.* Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Bohlmeijer, E.T., Lamers, S.M.A., & Fledderus, M. (2015). Flourishing in people with depressive symptomatology increases with Acceptance and Commitment Therapy. Post-hoc analyses of a randomized control-

led trial. *Behaviour Research and Therapy,* 65: 101-106.
- Brink, E. van den., & Koster, F. (2012). *Compassievol leven – van mindfulness tot heartfulness.* Amsterdam: Boom.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2013). Exploring self-criticism: confirmatory factor analysis of the FSCRS in clinical and nonclinical samples. *Clinical Psychology and Psychotherapy.* DOI: 10.1002/cpp.1881.
- Ferguson, L.J. Kowalski, K.C., Mack, D.E., & Sabiston, C.M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of sport & exercise psychology,* 36: 203-216.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E.T., Pieterse, M.E., & Schreurs, K.G.M. (2012) Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42: 485 – 495.
- Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J. & Finkel, S. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95: 1045-1062.
- Fredrickson, B.L. (2009). *Positivity. Ontdek de kracht van positieve emoties*. Houten: Uitgeverij het Spectrum.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, DOI: org/10.1037/a0037249
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind.* Londen: Constable & Robinson.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology,* 53: 6-41.
- Gilbert, P., Catarino, F., Sousa, J., Ceresatto, L., & Moore, R. (ingediend). An exploration of different 'empathic' competencies in submissive and genuine compassion.
- Gilbert, P. & Proctor, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: A pilotstudy of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13: 353-379.
- Gilbert, P., & Choden. (2013). *Mindful compassion*. London, UK: Constable: Robinson.
- Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and identity*, DOI: org/10.1080/15298868.2014.889032.
- Hulsbergen, M.L., & Bohlmeijer, E.T. (2015). *Compassie als sleutel voor geluk, voor zelfkritiek en stress.* Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Laithwaite, H., Gumley, A., O'Hanlon, M., et al. (2009). Recovery After Psychosis (RAP): A compassion focused programme for individuals in high security settings. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy,* 37: 511-526.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review,* 32: 545-552.
- Neff, K.D. (2003). Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2: 223-250.
- Neff, K.D. & Germer, C.K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology,* DOI: 10.1002/jclp.21923.
- Neff, K.D., Rude, S.S. & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. J*ournal of Research in Personality*, 41: 908-916.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 23: 603-619.

- Rosenberg M. Geweldloze communicatie (Nonviolent communication). Rotterdam: Lemniscaat; 2009.
- Salzberg, S. (1995). *Loving-kindness: the revolutionary art of happiness*. Boston, MA: Shambhala Publications.
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H. C., Pieterse, M. E., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2015). Efficacy, working mechanisms and cost-effectiveness of a multicomponent positive psychology self-help intervention with email support to promote well-being and flourishing: Design of a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*. In Press.
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H. C., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2015). Can we enhance flourishing in people with suboptimal levels of well-being? Results from a randomized controlled trial. Submitted.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts. H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70: 794-807.
- Smeets, E., & Hulsbergen, M.L. (2014). Zelfcompassie In: B. Heycop ten Ham, M.L. Hulsbergen & E.T. Bohlmeijer (red). *Transdiagnostische factoren, theorie & praktijk*. (p. 335 – 360). Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L., & Barrett, L.F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72: 1161-1190.
- Zaki, J. (2014). Empathy: a motivated account. *Psychological Bulletin*, 140: 1608-1647.

WELLBEING AT WORK
AMSTERDAM 2016

VIERDE INTERNATIONALE CONFERENTIE
29 MEI – 1 JUNI, 2016 IN AMSTERDAM

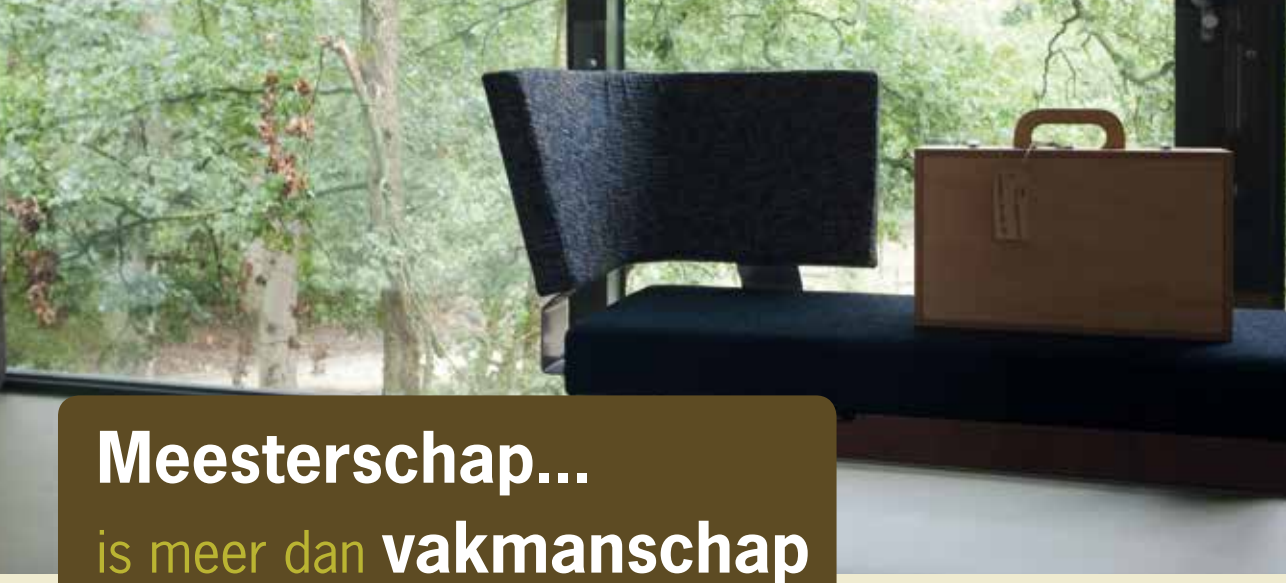
Interesse in gezondheid van werknemers, interventies of methodologische uitdagingen?

Reserveer dan 29 mei tot 1 juni in je agenda! VUmc en TNO organiseren de vierde editie van het Wellbeing@Work congres voor onderzoekers en andere professionals.

Keynote sprekers
» Prof. dr. Tony LaMontagne (Australië) over de effectiefste interventies op de werkplek
» Prof. dr. Peter-Paul Verbeek (Nederland) over technische innovaties voor gezondheidsverbetering
» Prof. dr. Sari Stenholm (Finland) over duurzame inzetbaarheid
» Prof. dr. Hans de Witte (België) over baanonzekerheid en flexiblisering

www.wellbeingatwork.nl

BODY@WORK TNO EMGO+ VUmc



Meesterschap...
is meer dan **vakmanschap**

- **Leergang Positief Existentiële Coaching**
  Een leergang gebaseerd op een combinatie van de narratieve, existentiële en positieve psychologie. Voor wie meer diepte wil geven aan begeleidende gesprekken.

- **Verdiepend Coachen**
  Voor wie werkgerelateerde problematiek professioneel wil begeleiden van de eerste coachvraag tot en met het weer volledig functioneren op de werkvloer.

- **Professionaliseringsdagen**
  Inspiratie en verdieping voor wie begint met coachen en voor wie van coachen zijn beroep heeft gemaakt.

Kijk voor ons volledige aanbod op de website.

Het Europees Instituut is een dochteronderneming van de Baak en heeft ruim 20 jaar ervaring in het opleiden van coaches & counselors.

Europees Instituut
Landgoed de Horst – de Horst 1
3971 KR Driebergen – 0343 - 556 343
www.europeesinstituut.nl

europees instituut
educatie in coaching en counseling

In the Eye of the Client

Coaching
Counseling
Psychotherapie

voor de Persoonlijke Psycholoog in de Professionele Praktijk

Integratieve Coaching, Counseling en Psychotherapie ECP
voor kinderen, jongeren, volwassenen en senioren
breed scala korte trainingen en workshops
de diepte in met leertherapie en supervisie
werken en studeren - direct aan de slag
een eigen praktijk, parttime of fulltime
zinvol voor jezelf en de ander
Wees Welkom

De Academie
PersoonlijkProfessioneel
KnowHow to Change
Voor meer info en inschrijving
www.academie-psychotherapie.nl

Nederlandse Academie voor Psychotherapie