



AVS-CONGRES | 20 MAART 2009

LEIDEN MET LEF

KWALITEIT IN ONDERWIJS DOOR DURF,
PASSIE EN (ZELF)REFLECTIE

Workshop 19

Sheila Neijman
Heb het lef te kiezen
voor Gelukslessen!

Heb het lef te kiezen voor Gelukslessen!

Sheila Neijman

www.succesmanagement.nl

Waar gaan we het over hebben:

- Wat is Geluk?
- Wat bepaalt ons Geluk?
- Mindset van kinderen;
- Effecten van gelukkig zijn;
- Het recht op Geluk;
- Gelukslessen op school.

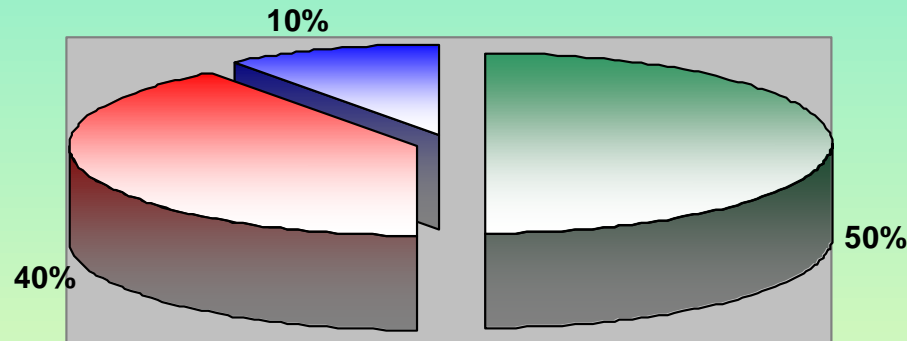
Wat is Geluk volgens de dikke van Dale?

- Fortuin, voorspoed, mazzel → Het lot zit mee of het toeval lacht vriendelijk toe.
- Aangename toestand waarin men zijn wensen bevredigd ziet en vrede heeft met zichzelf en de omgeving.

Wat is Geluk volgens de wetenschap

- Het Hedonistische Geluk → Geluk wordt gemeten in de mate waarin men positieve of negatieve emoties ervaart.
- Het Eudaimonische Geluk → Geluk is iets wat volgt uit zelfactualisatie of zelfverwezenlijking.

Wat bepaalt ons geluk?



- 50% Genetisch bepaalde aanleg (Wie we zijn)
- 10% Omstandigheden (Wat we meemaken)
- 40% Gedachten & Gedrag (Hoe we naar de dingen kijken)

Mythen omtrent geluk

- Mythe 1 → Geluk is te vinden op een plek buiten ons bereik, shangri-la;
- Mythe 2 → Geluk is afhankelijk van je omstandigheden;
- Mythe 3 → Je bent gelukkig of je bent het niet.

Vraag → In welke wereld verkies jij te leven?

- **Wereld 1** → Ik verdien 50.000 Euro per jaar, de anderen gemiddeld 25.000 Euro per jaar;
- **Wereld 2** → Ik verdien 100.000 Euro per jaar, de anderen gemiddeld 250.000 Euro per jaar.

Onze vergelijkende geest!

- We voelen ons gelukkig als we onze huidige situatie kunnen vergelijken met ons verleden.
- We voelen ons gelukkig als we ons kunnen vergelijken met anderen.

Wij vergelijken ons voortdurend met mensen die slimmer, mooier of succesvoller zijn dan wij.

Hedonistische adaptatie!

Mensen raken opvallend snel gewend aan zintuiglijke of fysiologische veranderingen als rijkdom, huisvesting, bezittingen, lichamelijke schoonheid, omgeving, gezondheid, huwelijksgeluk en dergelijke.

Geluk is maakbaar

- Genetisch → Nee, niet veranderbaar!
- Omstandigheden → Even een flow maar niet duurzaam!
- Bewust gedrag → Geluk is maakbaar!

Mindset van kinderen

Carol Dweck, hoogleraar psychologie, heeft twee verschillende mindsets aangetoond:

- Gefixeerde mindset → kinderen die snel vertrouwen verliezen, zichzelf niet erg slim vinden, faalangstig, negatief, veroordelend.
- Groeimindset → doorzetters, hebben vertrouwen in goede afloop, optimistisch, positief

Effecten van gelukkig zijn:

- Socialer, Energieker;
- Vriendelijker, Populairder bij andere mensen;
- Grotere kans om te trouwen en getrouwd te blijven;
- Gaan flexibeler om met tegenslag;
- Vindingrijker;
- Beter leiding geven en onderhandelen;
- Verdienen meer geld;
- Sterker immuunsysteem;
- Lichamelijk gezonder;
- Betere prestaties op school;
- Minder pestgedrag;
- Gelukkige mensen leven langer;
- Groter zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde;
- Stralen prettige energie uit.

Biologie en geluk

- Gelukkige mensen produceren meer endorfines, op morfine lijkende stoffen. Deze stoffen veroorzaken ook het 'houden van gevoel.
- Genot wordt vooral veroorzaakt door biochemische aminen (dopamine). Vanuit biologisch oogpunt is er dus een scheiding te maken tussen genot en geluk.
- Er zijn gebieden in de hersenen ontdekt waar geluksbeleving ervaren wordt.

Het recht op Geluk

- Zwitserland heeft ten doel het Welzijn van zijn burgers te vergroten;
- Koninkrijk Bhutan en Geluk;
- Bruto Nationaal Geluk;

Waarom dan gelukslessen?

- Hersenen slaan alles op wat je leert;
- Kinderen zijn enorm leergierig;
- Mindset is veranderbaar;
- Niet alleen feitenkennis maar allround ontwikkeling;
- Bepalend voor de kwaliteit van je leven;
- Belang om kinderen echt centraal te stellen;
- Basisdenkkader dat positief gevoed is.



Gelukkig zijn is GEEN plicht.....

Maar wel de moeite waard om naar te
streven.....

Meer weten?

- Train de trainer programma;
- Lesmateriaal;
- Neem contact op met:
 info@succesmanagement.nl
 06-24245154
www.succesmanagement.nl