Psychologie van emoties



Emoties spelen een belangrijke rol in ons dagelijks leven. Emoties hebben effect op hoe we denken, beslissen, omgaan met anderen en naar onszelf kijken. Althans, dat was de gangbare opvatting binnen de psychologie. Maar klopt dat wel? Er bestaat binnen de wetenschap nog altijd geen alom geaccepteerde theorie over wat emoties precies zijn, hoe ze ontstaan en welke rol ze spelen in ons leven.

Deze cursus biedt een overzicht van allerlei visies op (het omgaan met) emoties en de vermeende relatie tussen emoties, onze persoonlijkheid en ons gedrag.

Ervaren we allemaal dezelfde emoties op dezelfde manier? Kunnen we emoties daadwerkelijk in ons lichaam voelen? We staan stil bij de betekenis van lichamelijke sensaties en gevoelens en bij de manier waarop deze ons gedrag kunnen beïnvloeden.

Ook het uiten en onderdrukken van emoties komt aan bod. Is het altijd goed om je emoties te uiten? En wat gebeurt er als je emoties juist niet uit?

Tot slot kijken we naar hedendaagse cognitieve gedragstherapie, zoals ACT, en de verschillende manieren waarop daarin met emoties wordt omgegaan. Bestaat er eigenlijk wel zoiets als een ‘goede’ manier om met emoties om te gaan? Of een ‘goede’ manier om om te gaan met verlies en rouw?

Deze cursus is bedoeld voor iedereen die meer wil begrijpen van de mens en zijn emoties. Er is geen voorkennis nodig, u zult er versteld van staan hoeveel ‘kennis’ we allemaal menen te hebben over (goed omgaan met) emoties. Maar…. klopt dat allemaal wel?

Programma:

In deze serie van vier bijeenkomsten bespreken we verschillende visies op de herkomst, aard en rol van emoties.

We starten met het werk van emeritus-hoogleraar Emoties en Welbevinden prof. dr. Ad Vingerhoets, die in zijn boek *De emotionele mens* de zogenoemde basisemoties, zoals angst, boosheid, verdriet en blijdschap beschrijft. Zijn visie is in lijn met de internationaal bekende theorie over universele emoties van dr. Paul Ekman.

Vervolgens bespreken we enkele vragenlijsten en methodieken die worden ingezet om emoties in kaart te brengen en mensen te leren op een goede manier met emoties om te gaan.

Tot slot is er ruim aandacht voor het werk van Prof. dr. Lisa Feldman Barrett. Zij ziet emoties als mentale constructies die voortkomen uit voorspellingen van het brein. Zij meent dat emoties niet aangeboren noch universeel zijn maar worden gevormd door ervaringen, context en cultuur. Een fundamenteel andere kijk op emoties en menselijk gedrag!

Afbeelding:

Cursusnummer	27WV-3D07
Docent	*Agnes Schilder* **Agnes Schilder** is toegepast psycholoog, spreker, docent en coach. Ze is als docent-onderzoeker verbonden aan de Hanzehogeschool in Groningen en eigenaar van ACTtoo en Boven het maaiveld Coaching. Homepage: www.acttoo.nl en www.bovenhetmaaiveldcoaching.nl
Vakgebied	Mens en maatschappij
Seizoen	2027 winter/voorjaar
Dag	Woensdag
Inschrijven voor	wo 24 feb. 2027
Tijd	14.15-16.00
Cursusdata	03-mrt., 17-mrt., 31-mrt., 14-apr.
Prijs	€ 125,-

Aantal colleges	4
Werkvorm	Hoorcollege met ruimte voor vragen
Cursusmateriaal	Hand-out wordt uitgereikt door de docent.