

**Leven of overleven?**

**Kunnen 'zijn' in  
plaats van 'worden'  
of 'doen'.**



**Myrthe Groeneweg MSc**

**Arbeids- en Organisatiepsycholoog &  
Arbeids- & Gezondheidspsycholoog  
bij SpecialistenNet.**

***Een fijn leven. Een gevoel van  
vrede.***

**Vrede is dichterbij dan je denkt.**

**Voor jezelf en de mensen om je  
heen.**

**Van ingewikkeld naar simpel.**

**Vrede is niet iets om voor te  
Vechten.**

**No pain, no gain?**



# Positieve Intelligentie

Shirzad Chamine

***“We treat symptoms rather than the root cause and we lack a common operating system”***

**Positieve Psychologie +  
Neurowetenschappen +  
Cognitieve gedragspsychologie +  
Performance Wetenschappen**

**= Positieve Intelligentie**

**P&G**

**Stanford**  
University

 **Pinterest**

  
**Nestlé**

*Lilly*

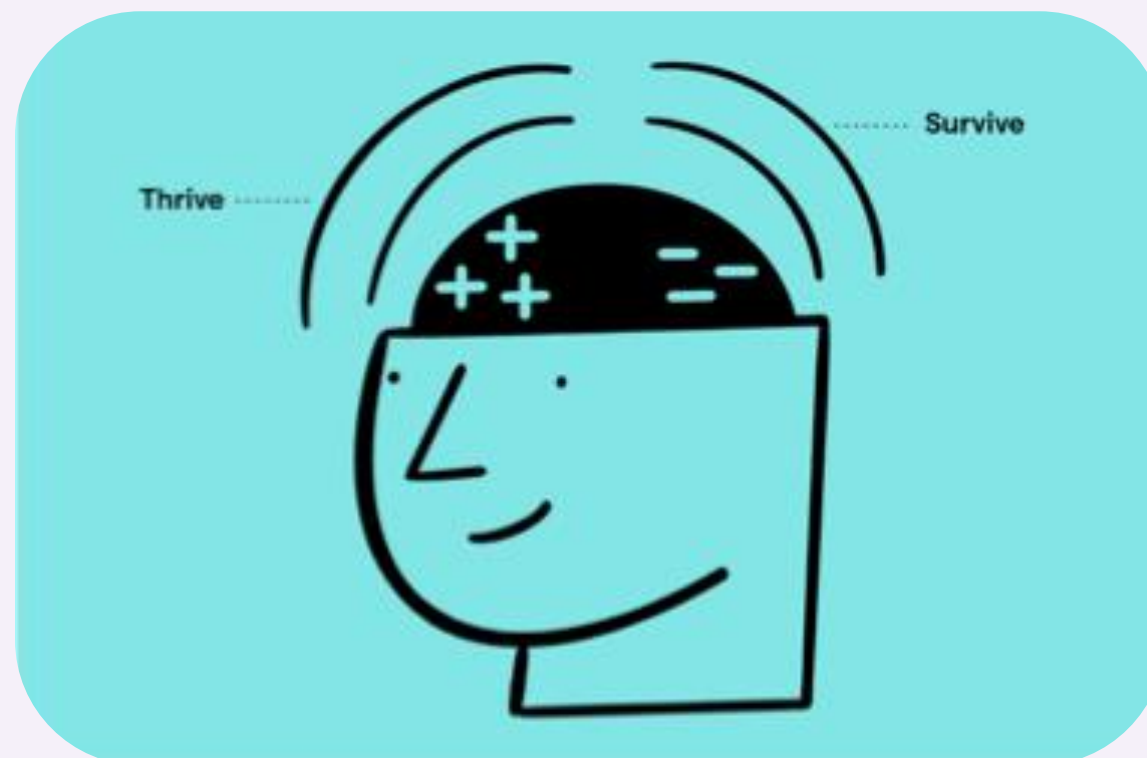
 **DBS**

**Google**

 **Microsoft**

# De strijd tussen het 'overlevingsbrein' en het 'leven-brein'.

## Het bouwen van de juiste mentale spieren.





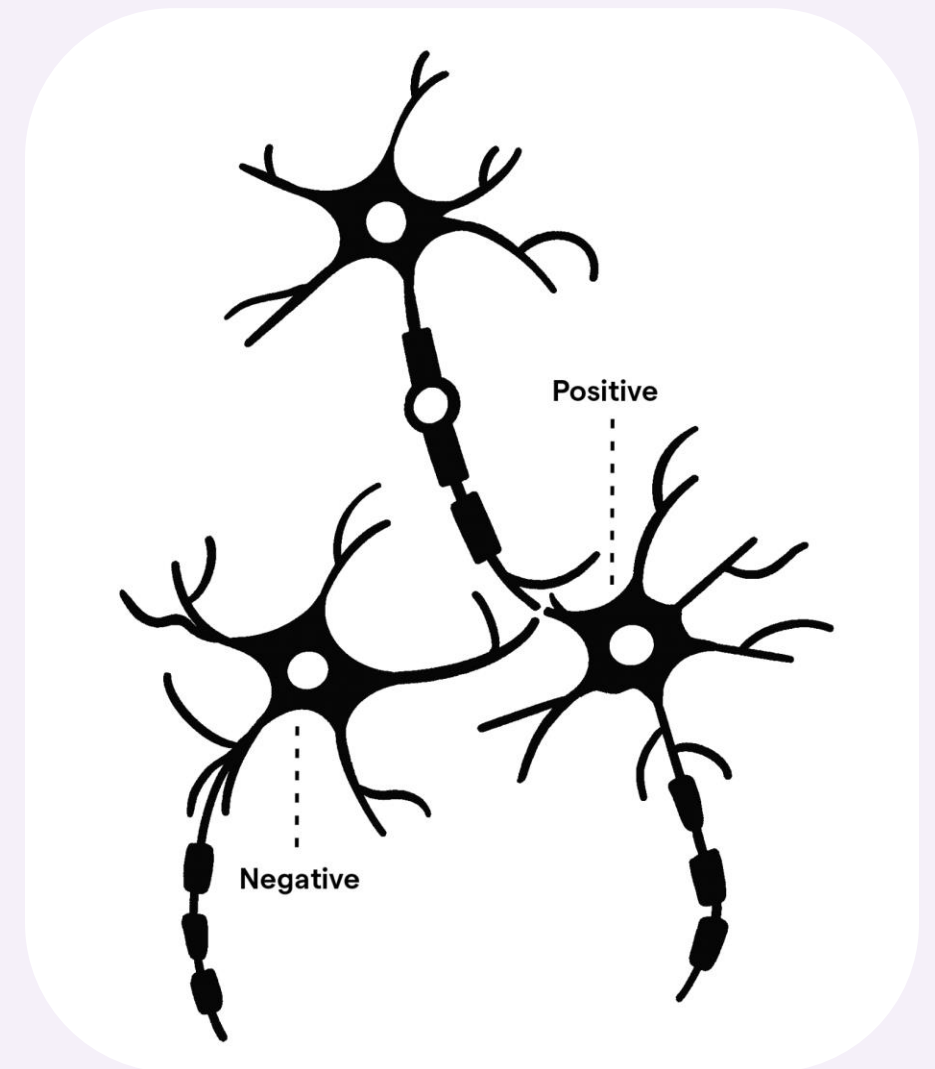
- 1. Breek de wegen naar het 'overlevingsbrein' af**
- 2. Bouw de wegen naar het 'leven-brein' op**

**De intensiteit van het overlevingsbrein verzwakken  
en van het 'leven-brein' versterken.**

# Hoe?

**PQ Reps. 15 minuten per dag. 6 weken lang.**

**Let op: je verklaart de oorlog aan je 'overlevingsbrein'**



# 10 Saboteurs

**Motiveren door  
negatieve emoties**

**Ontstaan om te  
overleven**



# De Judge



# De avoider



# De controller



# De hyper achiever



# De hyper rational





# De hyper vigilant



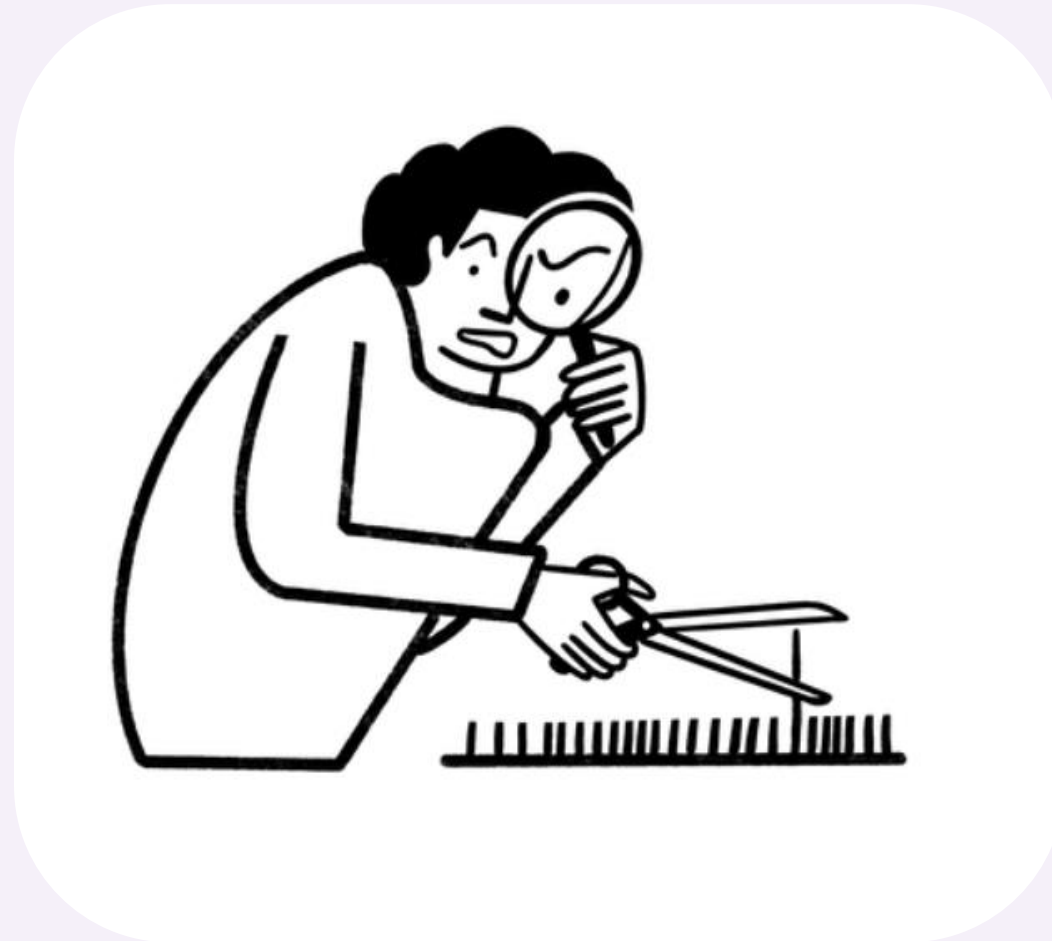
# De pleaser



# De restless



# De stickler



# De victim



# Het 'leven-brein'

Van 'denken' naar 'voelen' naar 'zijn'.

# 5 powers voor uitdagende situaties

**Elke situatie kan worden omgezet in een gift en een mogelijkheid.**

- **Empathize**
- **Explore**
- **Innovate**
- **Navigate**
- **Activate**

- **Kennis en inspirerende acties**

# **Een operationeel systeem**

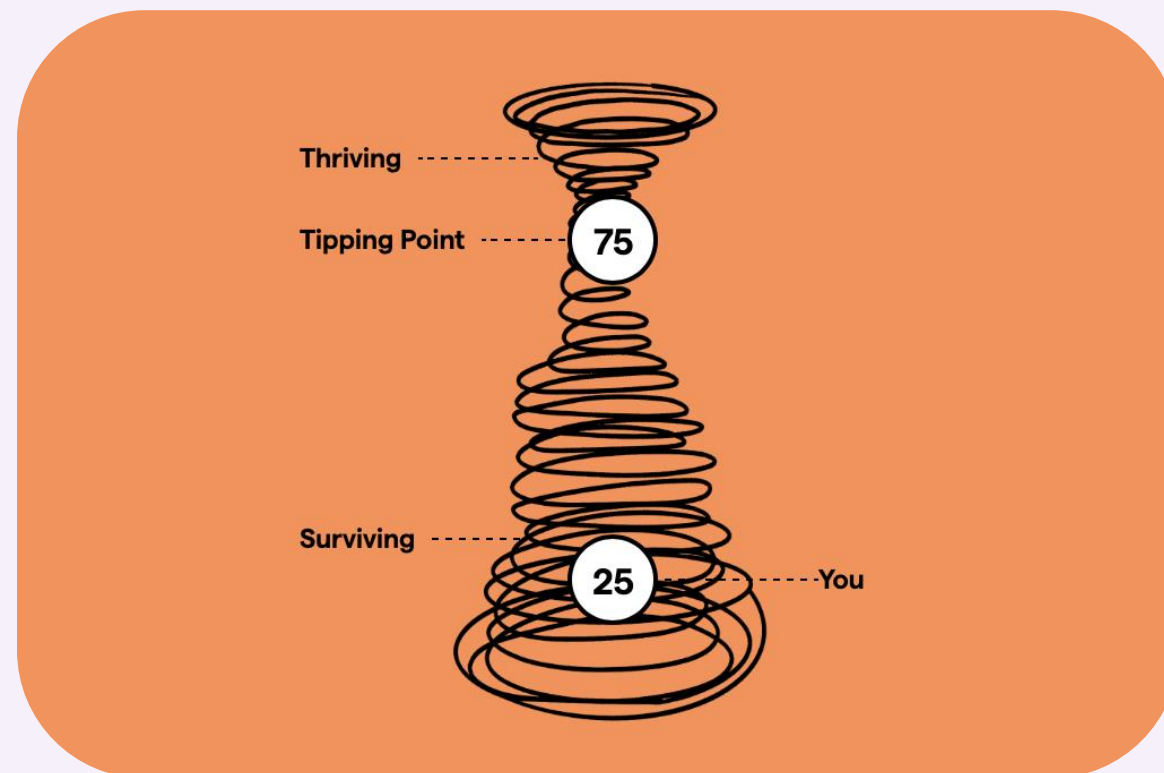
## **Oneindige toepassingen**

**Stress management, performance management, werken en leven met moeilijke mensen, work-life balance, gezondheid, opvoeding, leiderschap, relaties, zelf-actualisatie, etc.**

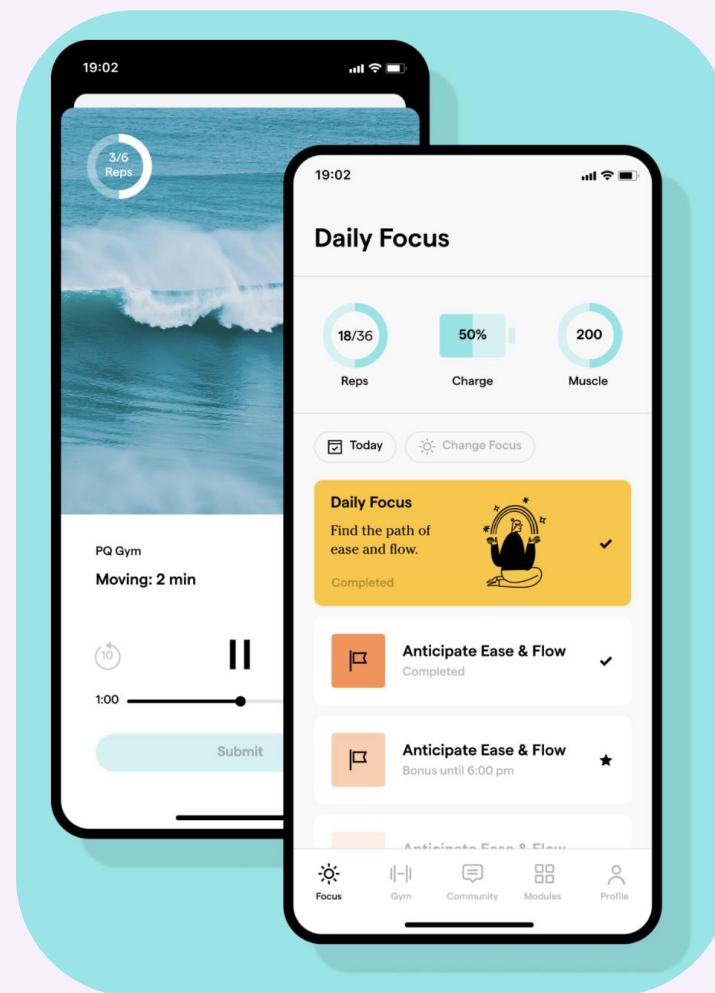


# Meet jouw positieve intelligentie

<https://assessment.positiveintelligence.com/pq/overview>



# Een op maat gemaakt PQ programma voor organisaties



**Zelf-actualisatie:**  
**the biggest and most beautiful**  
**game of life**