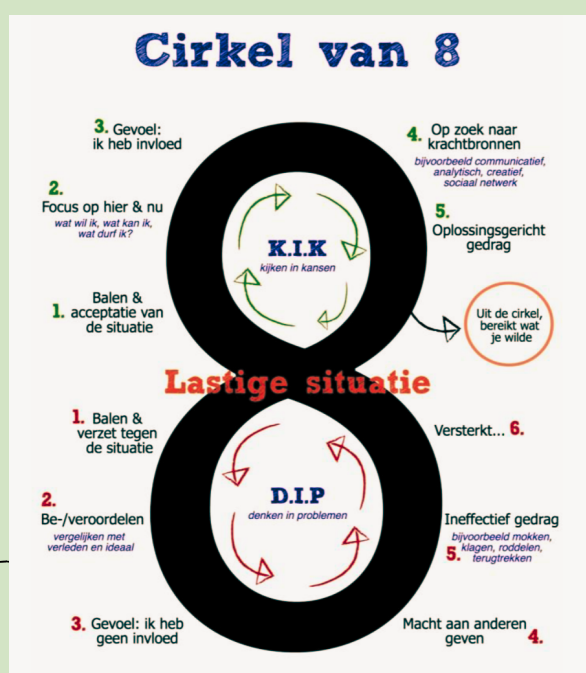
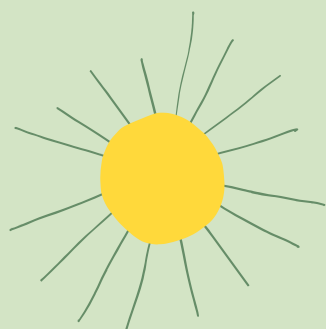


WETENSCHAPPELIJKE ACHTERGRONDEN CIRKEL VAN ACHT

GROEP ONDERBOUWD TRAINEN



HET MODEL ZELF

HERKOMST MODEL

Het model is ontwikkeld door Yiftach Sagiv, oprichter van het Essence instituut. Trainers van het trainingsinstituut Van Harte & Lingsma hebben het model vertaald en er de naam de Cirkel van Acht aan gegeven. Het model gaat ervan uit dat je bij lastige situaties twee keuzes hebt: leiderschap en het gevoel dat je invloed hebt versus slachtofferschap en het gevoel dat je geen invloed hebt.

BRONNEN

Allerlei psychologen (o.a. Bandura, Rotter, Skinner, Seligman) hebben vergelijkbare theorieën ontwikkeld over twee tegenovergestelde mindsets die gaan over personal control, self-efficacy versus aangeleerde hulpeloosheid. De mindset van hulpeloosheid leidt tot een verhoging van stress- en angstgevoelens en gevoeligheid voor depressie; de mindset van persoonlijke invloed/controle leidt tot welbevinden.

NEUROWETENSCHAP

De neurowetenschap heeft aangetoond dat het lastig is om van de 'snelweg' van hulpeloosheid af te slaan die wordt aangelegd in je brein als je langdurig slechte ervaringen hebt in je leven. Seligman geeft aan dat het wel kan, door mensen te laten inzien dat toekomstige lastige situaties tijdelijk, lokaal en beïnvloedbaar zijn. Dat inzicht moet worden opgevolgd door succeservaringen creëren en modeling (voordoen).

TERUG NAAR HET MODEL

Het model De Cirkel van Acht kan een grote waarde hebben om mensen zicht te geven op hun mindset. Succeservaringen en goede begeleiding kunnen ervoor zorgen dat er steeds meer verbindingen in ons brein tot stand komen die de 'gezonde' mindset voeden en versterken.

Voor uitgebreide artikel:
www.vistrainingen.nl/weten/