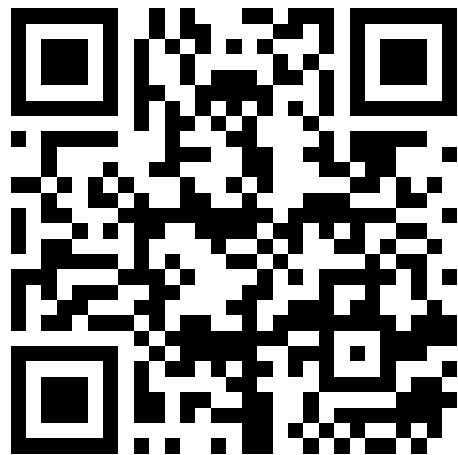


Workshop



?



Stoïcisme

‘De kunst van innerlijke rust’



Inhoud

I

?

II

Over Stoïcisme

III

Practicum

IV

Misverstanden

V

Link met
veranderkunde

VI

Reflectie

Over Stoïcisme

- Filosofie uit oud Griekenland
- Focus op innerlijke rust en goed leven
- Bekende Stoïcijnen: Marcus Aurelius, Epictetus, Seneca



3 kernprincipes



Controle

Wat kun je wel en
niet controleren?



Deugden

Wijsheid, moed,
rechtvaardigheid en
zelfbeheersing



Emoties

Gedachten bepalen
emoties

Controle

Buiten je controle:

- Gedrag van een ander
- Het weer
- Het rooster van de minor veranderkunde

Binnen je controle:

- Gedachtes
- Keuzes
- Daden



*“Focus op wat je kan
controleren, accepteer de rest”*

Deugden



Wijsheid



Zelfbeheersing



Moed



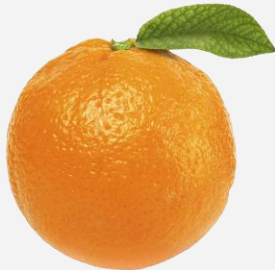
Rechtvaardigheid



Leven volgens de
natuur

Omgaan met emoties

- Gedachten bepalen emoties
- Reflecteren en corrigeren van gedachtes



“Mensen worden niet van streek door dingen zelf, maar door de opvattingen die ze erover hebben.”

- Epictetus

Practicum



Misverstanden

- Geen emoties
- Kiezen hoe en wanneer ze reageren
- Rationeel houden



“Wees geen slaaf van je eigen emoties”

Misverstanden



“Live according to nature”



Gezamenlijk zo
rationeel mogelijk
nadenken



Eerste beschaving
met gelijke rechten

Misverstanden

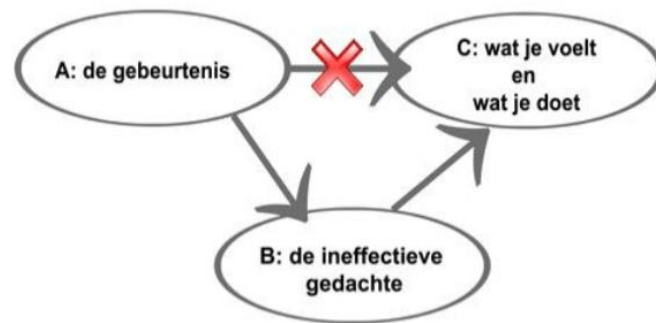
- Geen carrière en geen liefde?
- Hechten geen waarden aan extrinsieke doelen.
- Geen mooie auto, maar innerlijke rust & rechtvaardig handelen.

Link met veranderkunde

RET

- *Irrationele gedachtes ombuigen.*
- *Stoïcijnen altijd rationeel.*

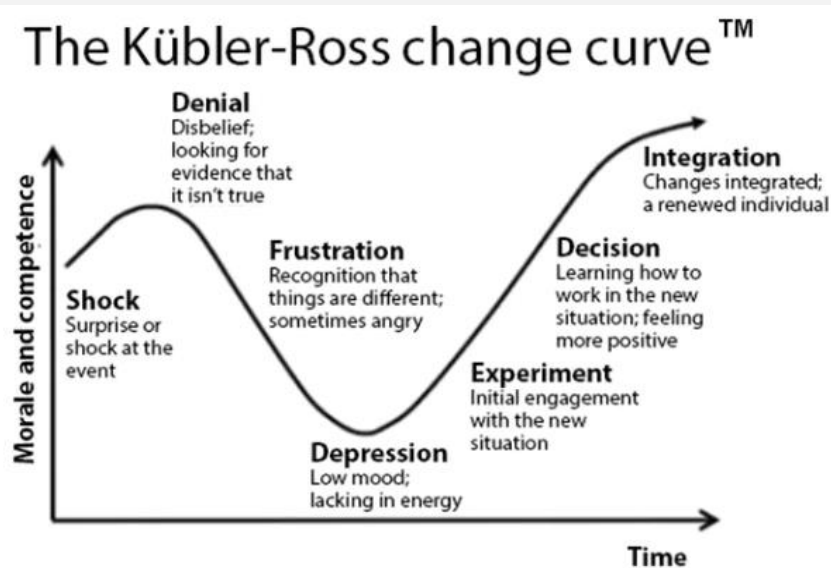
RET A-B-C



Link met veranderkunde

Kubler Ross model

- *Ontkenning & Frustratie zijn onnodig.*
- *Acceptatie & intergratie zouden sneller verlopen.*



Link met veranderkunde

Kotters 8-stappen model

- *Leidende coalitie vormt makkelijk door acceptatie van het externe.*
- *Innerlijke rust en zelfbeheersing zullen leiden tot minder onzekerheid.*
- *"Live according to nature".*



