



Het vermogen om onze reactie op een situatie te kiezen is krachtig - Lumina Emotion geeft mensen die mogelijkheid. Verbeterde emotionele intelligentie, aanpassingsvermogen en veerkracht zijn slechts enkele van de voordelen die organisaties ervaren.



- 1.** Ontdek en verfijn je emotionele voorkeuren
- 2.** Kies je acties - beheer je antwoorden
- 3.** Verhoog de samenwerking - verminder conflicten
- 4.** Ontwikkel een emotioneel intelligente organisatie



Waar is het voor?

Lumina Emotion leert ons hoe we onze persoonlijkheid effectief kunnen managen om aan veranderende eisen uit de omgeving te voldoen, ongeacht onze natuurlijke kwaliteiten.

Lumina Emotion is ontwikkeld door psychologen Dr. Stewart Desson en Julie Ensor (MSc) en is afgeleid van het promotieonderzoek van Dr. Desson.

Lumina Emotion gebruikt het Big5-persoonlijkheidsmodel om aan te tonen dat persoonlijkheidskenmerken een feitelijke onderbouwing vormen voor de meeste emotionele competenties. Lumina Emotion geeft een holistisch en evenwichtig beeld en erkent dat alle eigenschappen nuttig en effectief kunnen zijn op hun eigen manier.

Lumina Emotion onthult drie emotionele persona's - Instinctief, Dagelijks en Overbelast. Dit laat zien hoe sociaal wenselijke eigenschappen, die vaak worden gezien als de sleutel tot emotionele intelligentie, averechts kunnen werken als deze te veel worden ingezet. De innovatieve benadering van Lumina Emotion is volledig uitgelijnd met Lumina Spark en kunnen hierdoor goed samen, maar ook afzonderlijk worden gebruikt.

Hoe is het opgebouwd?

De deelnemers beantwoorden online 127 vragen. Hier komt een profielschets uit die 16 emotionele eigenschappen en 4 vaardigheden van de deelnemer beschrijft. Dit zijn de elementen die samen het persoonlijke Lumina Emotion model vormen. Vanaf daar gaan we in gesprek. Dit kan een persoonlijk gesprek zijn, maar ook een creatieve sessie in teamverband. Er zijn vele workshops ontwikkeld om deze materie eigen te maken.

Wat zijn de voordelen?

Vooraanstaande leiders zien emotionele intelligentie tegenwoordig als één van de tien belangrijkste competenties die nodig zijn om te slagen. Lumina Emotion concentreert zich op onze behendigheid in het begrijpen, aanpassen en beheren van onze emoties van dag tot dag om effectief denken en zinvol gedrag te leiden.

1. Je emoties opmerken en begrijpen
2. Je gedrag aanpassen en adequaat reageren
3. De waarde van verschillende emotionele reacties begrijpen
4. Jouw gedrag afstemmen in de richting van doelen en waarden

