

Persbericht
9 mei 2022

WE ERVAREN STEEDS MINDER POSITIEVE EMOTIES

De aanhoudende Covid crisis, de nieuwe manieren van (thuis)werken, toenemende werkdruk, de onzekerheden over de toekomst en de schrijnende oorlogstaferelen in Oekraïne. We worden dagelijks geconfronteerd met negatieve en zorgwekkende feiten.

Dit heeft helaas een grote impact op ons mentaal welzijn.

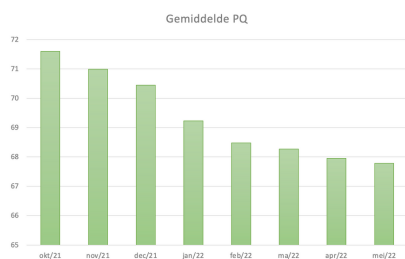
Onderzoeken en cijfers tonen aan dat we steeds minder positieve emoties ervaren. Piekeren, slechte slaapkwaliteit, angsten, energieverlies, het is voor steeds meer mensen een dagelijkse realiteit.

Onze mentale fitheid gaat achteruit en dat is zorgwekkend.

De cijfers van de Positieve Intelligentie test * (1775 deelnemers) tonen aan dat het gemiddelde PQ (of mentale fitheid) de voorbije maanden stevig is gedaald.

Onze mentale gezondheid kreunt dus onder de snel veranderende en onzekere wereld.

● Positieve Intelligentie test – resultaten – gemiddelde PQ per maand



positieveintelligentie.com

● Positieve Intelligentie test – resultaten – PQ gemiddelde/leeftijdsgroep



positieveintelligentie.com



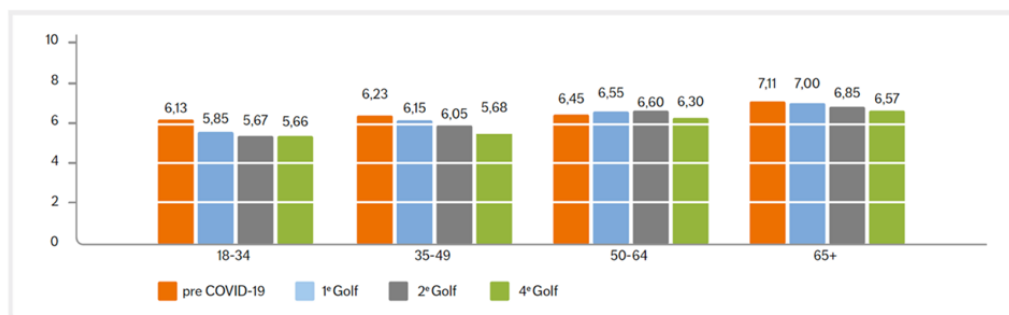
test ontwikkeld door Gina Peeters, Isabelle Hoebrechts en HumanITi

Persbericht 9 mei 2022

Ook de nieuwe resultaten van het UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek o.l.v. Professor Lieven Annemans, dat in januari en februari 2022 werd afgenomen bij een representatieve steekproef van 1602 Belgen, geeft eenzelfde trend aan. Het rapport vermeldt dat de crisis diepe sporen nalaat op ons mentaal welzijn. **Zo ervaren we significant minder positieve emoties.**

Meer info: gelukkigebelgen.be

Score op positieve emoties (0-10)



UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek o.l.v. Professor Lieven Annemans.

Deze negatieve trend heeft een grote impact op onze mentale gezondheid, zoveel is duidelijk. De vraag naar psychologische steun is nog nooit zo groot geweest als nu. Velen zijn dus op zoek naar handvaten om opnieuw innerlijke rust en positiviteit te vinden.

Ook de professionele wereld blijft niet gespaard. Naast de hoge werkdruk speelt de negatieve mindset van medewerkers een grote rol in de problemen waarmee organisaties geconfronteerd worden. Het werkgeluk daalt, mensen zijn minder gemotiveerd en tonen minder betrokkenheid. Velen zeuren en klagen en de werksfeer verziekt.

Het absentisme en presenteïsme stijgt, alweer, in 2022.

Vandaag zijn er meer dan 500.000 langdurige zieken, mensen die door een fysieke of mentale ziekte of energieverlies niet meer in staat zijn om te werken. Dat kost de overheid jaarlijks miljarden euro.



Persbericht
9 mei 2022

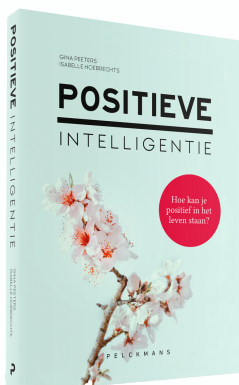
HOE KUNNEN WE DIT AANPAKKEN? INVESTEER IN JE POSITIEVE INTELLIGENTIE EN WORD MENTAAL FIT.

Er is nood aan een manier om te leren omgaan met de uitdagingen die het leven op je pad brengt. Tijd om je Positieve Intelligentie aan te spreken, vinden auteurs en wellbeing experts Gina Peeters en Isabelle Hoebrechts.

Voor sommigen klinkt dat heel eenvoudig, voor anderen als een onmogelijke opdracht. En toch heeft iedereen het in zich om te werken aan een positieve en veerkrachtige mindset. Maar het gaat niet vanzelf. Aan de hand van een duidelijk stappenplan, theoretische inzichten en herkenbare verhalen tonen Gina Peeters en Isabelle Hoebrechts hoe je jezelf een positieve mindset kan aanleren. Want het vraagt wel wat zelfreflectie, breintraining en omdenken. Leer je eigen saboteurs te herkennen en hoe ermee om te gaan – en word zo je eigen geluksbrenger.

meer info: positieveintelligentie.com

Bestseller Boek: Positieve Intelligentie. Hoe kan je bewust positief in het leven staan? Gina Peeters en Isabelle Hoebrechts.



Pelckmans uitgeverij: Paperback ISBN 978-94-6401-347-4



LAAT JE
INSPIREREN



TV/Podcast

Gina Peeters (aka Geena Lisa) ontving professor Lieven Annemans in het praatprogramma Positivi-tijd. Prof Annemans lichtte er de resultaten van het NN Ugent onderzoek toe en gaf tips en tricks om te werken aan mentale veerkracht en positiviteit.

Herbekijken kan op <https://tvplus.be/programmas/positivi-tijd> of beluister via Spotify Podcast Positivi-tijd

Podcast ZigzagHR Brainpickings

In deze podcast praten Gina Peeters en Isabelle Hoebrechts over Positieve intelligentie.

Ook al ben je van nature geen optimist, iedereen kan werken aan een positieve en veerkrachtige mindset. Dat is althans de overtuiging van de twee praatgasten vandaag:

Gina Peeters en Isabelle Hoebrechts. Zij hebben daar zelfs een boek over geschreven:

“Positieve intelligentie – hoe kan je bewust positief in het leven staan”.

Aan de hand van een stappenplan, theoretische inzichten en heel herkenbare verhalen tonen ze hoe je jezelf een positieve mindset kan aanleren.

- Wat is positieve intelligentie?
- Wat is de link met leiderschap en leidinggeven?
- En hoe ontwikkel je dat?

zigzaghr.be/positieve-intelligentie-149/

