



Wiel van emoties

Het Wiel van emoties van Plutchik identificeert 8 basisemoties, waaronder vreugde, vertrouwen, angst, verrassing, walging, woede en verwachting. Combinaties van deze basisemoties resulteren in geavanceerde emoties, zoals optimisme, liefde, onderwerping, ontzag, teleurstelling, wroeging, minachting en agressie. Dit diagram van het Wiel van emoties geeft de relaties tussen elke emotie prachtig weer in de vorm van een spectrum.

Module	Submodules	Grootte van de groep	Duurtijd
• Bewustzijn	• Emoties	• Individueel • Kleine groep	• 15 minuten

Kernwoorden

wiel van emoties, basisemoties.

Doelstellingen

Dit werkblad gebruiken met klanten die moeite hebben om het juiste woord te kiezen om te beschrijven hoe ze zich voelen. Zelfs als het woord dat ze willen niet in het spectrum voorkomt, kunnen ze misschien aangeven wat het in de buurt is.

Deelnemers

1-10.

Beschrijving

Plutchik's wiel van emoties geeft de relaties tussen elke emotie prachtig weer in de vorm van een spectrum.

Materiaal

Plutchik's wiel van emoties.

Methode

Een sessie van 30 tot 60 minuten met klanten die moeite hebben om te herkennen en te beschrijven hoe ze zich voelen. Zelfs als het woord dat ze willen niet in het spectrum voorkomt, kunnen ze misschien aangeven wat het in de buurt is.

Advies voor facilitatoren

nee.

Bron (APA)

Therapeut Aid. (2015, n.d.). *Wheel of emotions*. Geraadpleegd op <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/wheel-of-emotions/emotions/adults>

Folders

Plutchik's wiel van emoties.

Persoon die bijdraagt

Marina Letica Crepulja (MEDRI).



CC - Attributie-Niet-commercieel-Geen afgeleiden

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Wiel van emoties. Ontvangen van

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

<https://posttraumatic-integration.eu/>