



INFORMATIE

WAT IS HUMOR?

HUMOR (DE; M). SITUATIE OF UITSpraak DIE VROLIJKE VERBAZING EN GELACH OPWEKT, IETS DAT OM TE LACHEN IS.

HUMOR KAN VERSCHILLENDE VORMEN AANNEMEN: SLAPSTICK/FYSIEKE HUMOR, DROGE HUMOR, ABSURDE HUMOR, SATIRISCHE HUMOR (ZOALS CARTOONS), WOORDSPELINGEN, ...

VAAK WORDT EEN ONDERSCHIED GEMAAKT TUSSEN POSITIEVE EN NEGATIEVE HUMOR. 'POSITIEVE' HUMOR, GEBRUIK JE OM EEN OPTIMISTISCHE KIJK OP HET LEVEN TE HOUDEN WANNEER DE ZAKEN WAT MINDER GAAN, OM MOEILIJKE MOMENTEN TE RELATIVEREN, OF OMDAT JE ANDEREN WIL AMUSEREN. DEZE VORMEN VAN HUMOR BRENGEN VAAK POSITIEVE EFFECTEN MET ZICH MEE. NEGATIEVE HUMOR, ANDERZIJDS, IS HUMOR DIE GEBRUIKT WORDT OM JEZELF TE NEER TE HALEN, OF HUMOR DIE MINACHTEND OF KWETSEND IS TEGENOVER ANDEREN. DE GEVOLGEN VAN DIT SOORT HUMOR ZIJN VEEL MINDER POSITIEF. DE EFFECTEN DIE HUMOR HEEFT HANGEN DUS AF VAN OM WELKE SOORT HUMOR HET GAAT; OMDAT WE HET OVER WELZIJN HEBBEN FOCUSSEN WE OP POSITIEVE HUMOR.

EFFECTEN VAN HUMOR

HUMOR STAAT ZELDEN IN DE DOELSTELLING OF MISSIE VAN EEN BEDRIJF, EN JE ZAL 'HUMOR' OOK VRIJWEL NOOIT IN FUNCTIEBESCHRIJVINGEN OF EVALUATIEGESPREKKEN TERUGVINDEN. NOCHTANS IS HUMOR OP DE WERKVLOER ZEER BELANGRIJK.

'LACHEN IS GEZOND' IS EEN SPREUK DIE IEDEREEN WEL KENT. MAAR ER BLIJKT EEN KERN VAN WAARHEID IN TE ZITTEN. LACHEN VERMINDERT STRESS EN VERHOOGT DE OPNAME VAN ZUURSTOF, WAARDOOR JE CONCENTRATIE EN ALERTHEID VERHOOGT. HET ZORG ER BOVENDIEN VOOR DAT JE MINDER SNEL ZIEK WORDT: LACHEN ZORGT ERVOOR DAT ER MEER ENDORFINE VRIJKOMT IN JE HERSENEN. DIE STOFFEN ZORGEN ERVOOR DAT JE MINDER PIJN VOELT EN DAT JE IMMUNUSYSTEEM BETER GEREGLD WORDT. JE LICHAAM IS DUS BETER GEWAPEND TEGEN DE ZIEKTEKIEMEN VAN BUITENAF. NAAST DE POSITIEVE EFFECTEN DIE HUMOR OP JE LICHAAM KAN HEBBEN, ZIJN ER OOK EEN HEEL AANTAL ANDERE VOORDELEN. WERKNEMERS DIE HUMOR GEBRUIKEN WORDEN VAKER GEZIEN ALS AANGENAAM OM IN DE BUURT TE HEBBEN EN LIGGEN DAARDOOR VAAK GOED IN HET TEAM. HUMOR BEVORDERT DAN OOK HET GEVOEL VAN SAMENHORIGHEID IN EEN GROEP. MENSEN DIE HUMOR GEBRUIKEN ZIJN OVER HET ALGEMEEN OOK MEER TEVREDEN IN HUN JOB EN HEBBEN

MINDER KANS OP EEN BURN-OUT. DAARNAAST LEIDT HUMOR OOK TOT BETERE PRESTATIES OP HET WERK, EN VERHOOGT HET DE CREATIVITEIT, DOORDAT HET WERKNEMERS STIMULEERT OM DE DINGEN OP EEN ANDERE MANIER TE BEKIJKEN.

MECHANISMEN EN THEORIEËN

RELA-HAHA-TIVEER: HUMOR ZORGT VOOR STRESSVERLICHTING: DAARNAAST GEBRUIKEN VEEL MENSEN HUMOR OOK ALS EEN MANIER OM OM TE GAAN MET MOEILIJKE OF STRESSERENDE GEBEURTENISSEN. HUMOR IS DAN EEN UITLAATKLEP OM EMOTIES TE VENTILEREN. DE BEDOELING IS NIET OM DE SITUATIE OF DE BETROKKENEN ERIN BELACHELIJK TE MAKEN, MAAR OM DE GEVOELENS VAN MACHTELOOSHEID EN FRUSTRATIE DIE JE ERVAART TE UITEN, ZODAT DEZE GEVOELENS GEEN INVLOED HEBBEN OP LATERE PRESTATIES. JE KAN VIA HUMOR DUS MOEILIJKE SITUATIES RELATIVEREN, ZODAT DEZE ZWARE ONDERWERPEN MINDER GEWICHT KRIJGEN.

HOU JE HAND (NIET) VOOR JE MOND!: HUMOR WERKT AANSTEKELIJK: DIT WORDT OOK WEL 'EMOTIONELE BESMETTING' GENOEMD, EN HEEFT NIETS TE MAKEN MET VIRUSSEN OF BACTERIËN. MENSEN NEMEN EMOTIES VAN ANDEREN MAKKELIJK OVER. DE OORSPRONG HIERVAN VINDEN WE BIJ ZOGENAAMDE SPIEGELNEURONEN. DIT ZIJN CELLEN IN DE HERSENEN DIE ACTIEF WORDEN ALS WE IEMAND ANDERS EEN HANDELING ZIEN UITVOEREN, WAARDOOR WE DIE HANDELING OVERNEMEN. WE ZIJN DUS BIOLOGISCH 'GEPROGRAMMEERD' OM EEN GLIMLACH VAN ANDEREN OVER TE NEMEN.

CONDITIONERING: HET VERHAAL VAN PAVLOV. CONDITIONERING IS HET PROCES DAT ERVOOR ZORGT DAT WE BANG ZIJN VAN SPINNEN OMDAT ONZE OUDERS BANG ZIJN VAN SPINNEN, OF DAT WE GEEN MOSSELEN MEER LUSTEN NADAT WE EEN KEER HEEL ZIEK WERDEN NA HET ETEN VAN MOSSELEN. VOLGENS DEZE THEORIE LINKEN WE ZAKEN AAN ELKAAR WAAR EIGENLIJK GEEN LINK TUSSEN BESTAAT, DOORDAT DEZE ZAKEN (AL DAN NIET) TOEVALLIG IN HET VERLEDEN SAMEN ZIJN VOORGEKOMEN. EEN VOORBEELDJE: WANNEER EEN COLLEGA EEN GRAPJE MAAKT OF WANNEER JE BAAS EEN HUMORISTISCHE NOOT IN PRESENTATIES VERWERKT, ZAL DIT BIJ JOU EEN GLIMLACH LOSMAKEN, EN WE WETEN UIT ERVARING DAT GLIMLACHEN ONS GOED DOET VOELEN. WANNEER DIT MEEDERE KEREN GEBEURT, ZULLEN IN ONS HOOFD EEN LINK LEGGEN TUSSEN HET GOEDE GEVOEL EN JE COLLEGA OF JE BAAS. HIERDOOR ZAL JE COLLEGA OF BAAS OP ZICH UITEINDELIJK EEN GOED GEVOEL BEGINNEN OPWEKKEN, OOK WANNEER HIJ/ZIJ OP DAT MOMENT GEEN GRAPJES MAAKT.

LACHEN → POSITIEF GEVOEL

LACHEN + COLLEGA → POSITIEF GEVOEL

COLLEGA → POSITIEF GEVOEL

SPIEGELTJE, SPIEGELTJE AAN DE WAND, WIE IS DE GRAPPIGSTE VAN HET LAND? HET SIMILARITEITSEFFECT. COLLEGA'S DIE GRAPJES MAKEN ONDER ELKAAR, HET IS EEN ALLEDAAGS FENOMEEN, EN DIT IS NIET TOEVALLIG. MENSEN VOELEN ZICH AANGETROKKEN TOT ANDEREN DIE OP

HEN LIJKEN. WE ZIJN DUS STERKER AANGETROKKEN TOT MENSEN DIE DEZELFDE DINGEN GRAPPIG VINDEN ALS WIJ ZELF. WANNEER JE IETS VERTELT DAT JE ZELF GRAPPIG VINDT EN IEMAND ANDERS BEVESTIGT DAT DOOR TE LACHEN, VOEL JE JE VANZELF MEER VERBONDEN MET DIE PERSOON. HUMOR WORDT DOOR TEAMS VAAK GEBRUIKT ALS EEN MANIER OM AAN DE BUITENWERELD DUIDELIJK TE MAKEN DAT ZIJ ÉÉN GROEP ZIJN, EN DAT ZE ZICH DAN OOK DUIDELIJK WILLEN ONDERSCHIEDEN VAN ANDERE GROEPEN. BIJNAMEN OF ONSCHULDIGE PLAGERIJTJES ZIJN BIJVOORBEELD VAAK EEN SIGNAAL VAN SOLIDARITEIT EN VERTROUWEN BINNEN EEN TEAM, EEN TEKEN VAN VERBONDENHEID.