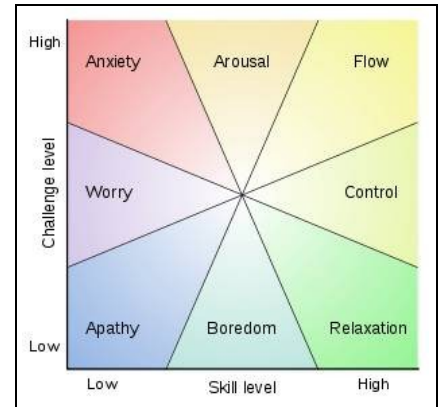


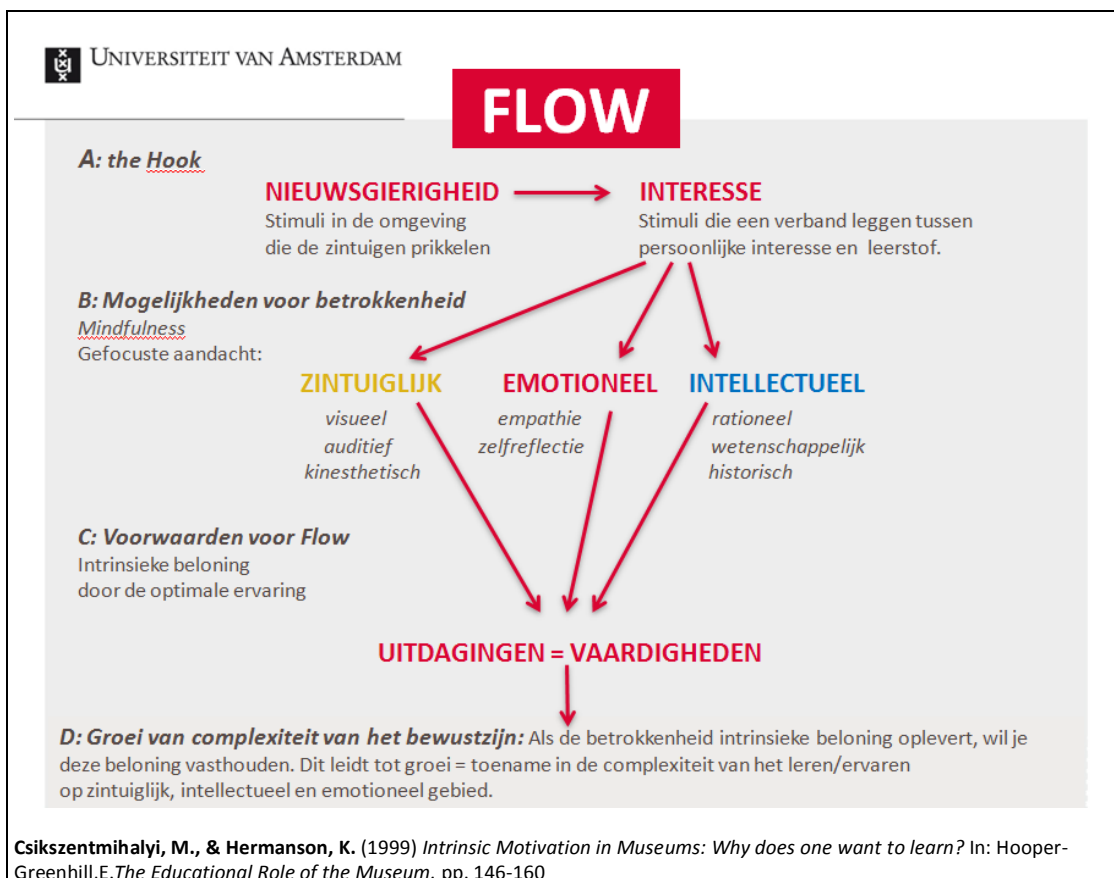
## FLOW THEORIE VAN CSIKSZENTMIHALYI

FLOW is volgens Csikszentmihalyi een optimale ervaring:  
*“De toestand waarin mensen dermate betrokken zijn bij een activiteit dat ze alles om hen heen vergeten. Deze ervaring is zo positief dat het de moeite waard is om deze te herhalen zonder de noodzaak van een externe beloning. [...] De optimale ervaring is iets wat wij doen gebeuren.”*



### De kenmerken van FLOW zijn:

1. Een uitdagende bezigheid die vaardigheden vereist.
2. Concentratie: Afleidingen worden uit het bewustzijn geweerd.
3. De bezigheid heeft een duidelijk doel.
4. De bezigheid verschaft onmiddellijke feedback.
5. Handelen met een intense maar moeiteloze betrokkenheid.
6. Wanneer men van een bezigheid geniet: gevoel van alles onder controle te hebben.
7. Verlies van het bewustzijn van het zelf.
8. De transformatie van de tijd.
9. De optimale ervaring is zo aangenaam dat het een doel op zichzelf wordt.



**FLOW** kun je bevorderen als docent door:

1. **Duidelijkheid** – doelen en feedback zijn eenduidig & onmiddellijk.
2. **Centrerig** – belangstelling voor wat leerlingen *nu* doen.
3. **Keuze** – leerlingen hebben het gevoel dat zij kunnen kiezen (zolang zij de consequenties maar aanvaarden).
4. **Vertrouwen** – het gevoel van vertrouwen zodat de leerling zich 'niet-zelfbewust' aan interesses kan wijden.
5. **Uitdaging** – de inspanning van de docent om leerlingen steeds complexere mogelijkheden tot handelen te bieden.

## MEER LEZEN?

**Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*.

De Flow theorie compact beschreven in een Engelstalig artikel. te downloaden via: global learning communities [http://www.integralvision.net.au/share-it-hub/flow\\_the\\_psychology\\_of\\_optimal\\_experience.pdf](http://www.integralvision.net.au/share-it-hub/flow_the_psychology_of_optimal_experience.pdf)

**Csikszentmihalyi, M.** (1997). Flow and education. NAMTA journal.

Powerpointpresentatie met de kern van de FLOW theorie te downloaden via: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/csikszentmihalyipowerpoint.pdf>

**Csikszentmihalyi, M.** (1999). *Flow*. Amsterdam, Uitgeverij Boom.

**Csikszentmihalyi, M., & Hermanson, K.** (1999) *Intrinsic Motivation in Museums: Why does one want to learn?* In: Hooper-Greenhill, E. *The Educational Role of the Museum*. pp. 146-160

**Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M.** (2002). The concept of flow. In Snyder, C.R., Lopez, S.J. *Handbook of positive psychology*. pp. 89 - 105. Oxford, university press.

Te downloaden via: <http://myweb.stedwards.edu/michaelo/2349/paper1/ConceptOfFlow.pdf>

**Bakker, A. B.** (2004). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior* 66, pp 26–44.

Wetenschappelijk onderzoek over Flow bij muziekdocenten en leerlingen. Te downloaden via: [http://igitur-archive.library.uu.nl/fss/2006-0727-201238/Bakker\\_flow\\_JVB\\_2005.pdf](http://igitur-archive.library.uu.nl/fss/2006-0727-201238/Bakker_flow_JVB_2005.pdf)

M.T. van de Kamp, 2012.