



Van brokkelbrein naar breinwelzijn en focus

Gertie Verreck

gertie.verreck@bclinstituut.nl/06-81418171

1

Programma



Gebruiksaanwijzing



Tips om breinwelzijn en focus te activeren

2



3

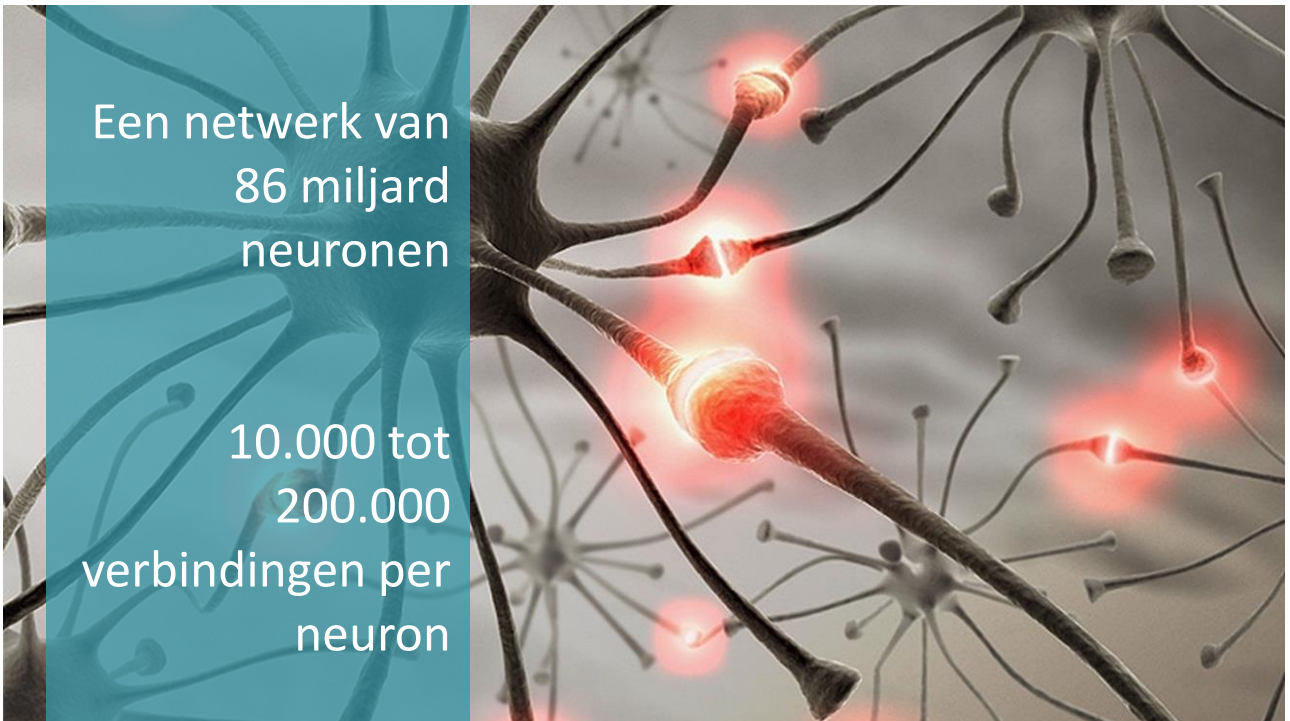


4



Het brein is
plastisch,
als een spier

5



Een netwerk van
86 miljard
neuronen

10.000 tot
200.000
verbindingen per
neuron

6

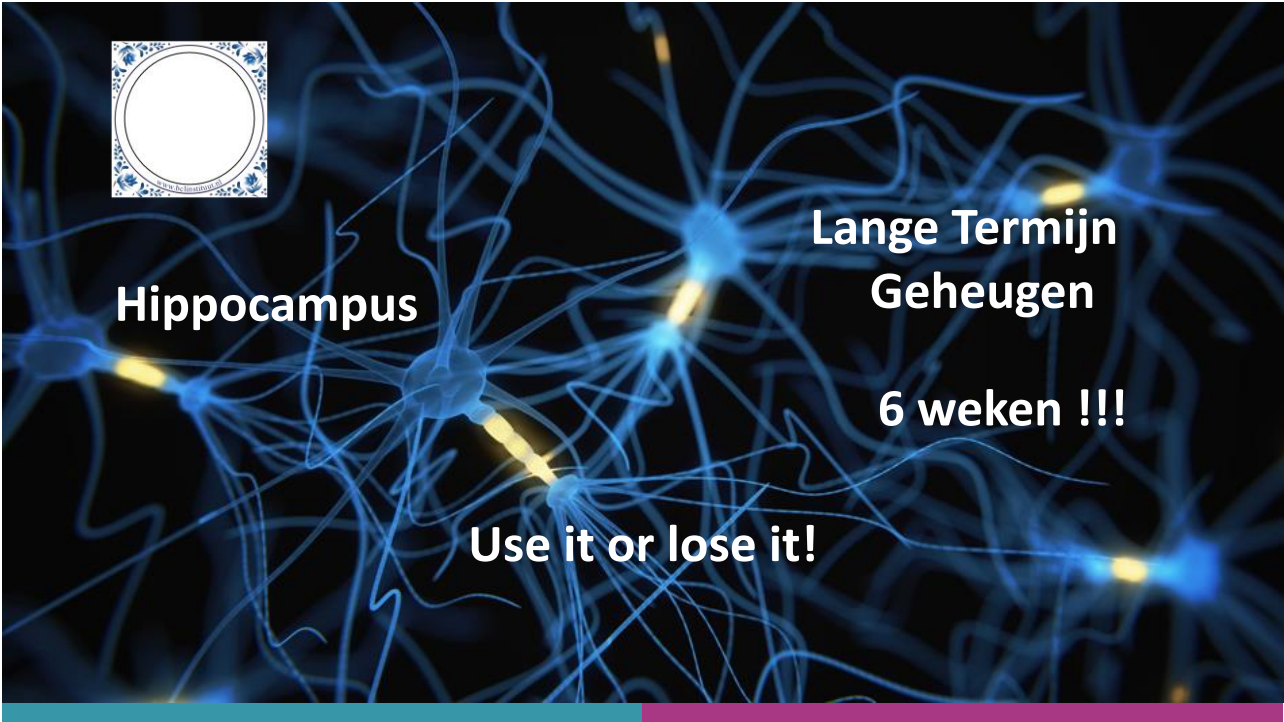


7



Alles wat aandacht krijgt,
groeit in het brein

8



9



10



Welke woorden,
associaties
komen er bij u op
bij het woord

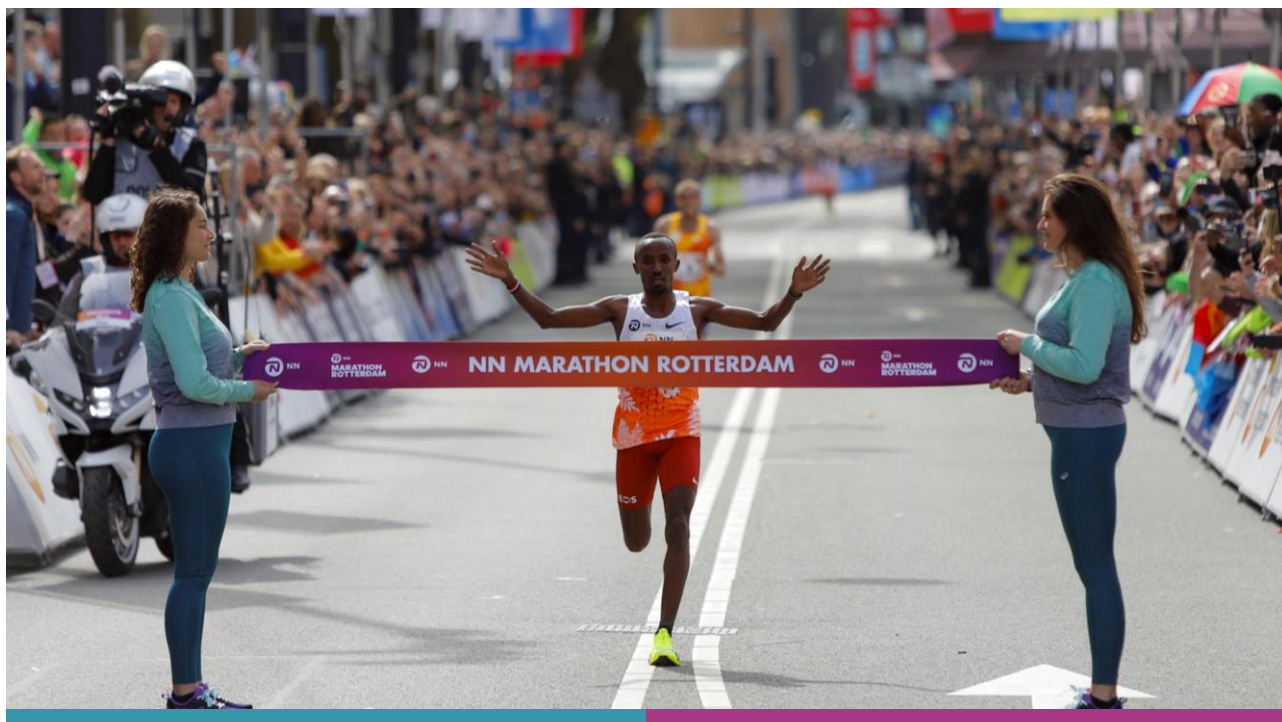
stress?

11



“Niemand heeft in zijn
leven iets wezenlijks
gepresteerd zonder
stress.”

12



13

**“Het is niet de stress die
ons ziek maakt maar het
gebrek aan hersteltijd.”**

14



15

Amygdala



- Opslagplaats emotionele gebeurtenissen
- Bij gevaar (= stress) komen stresshormonen adrenaline en cortisol vrij
- Zijn vergroot bij langdurig gevaarlijke situaties

16

Amygdala soldaten Uruzgan vergroot

Alarmcircuits van soldaten
blijven ook na terugkeer op
scherp staan.



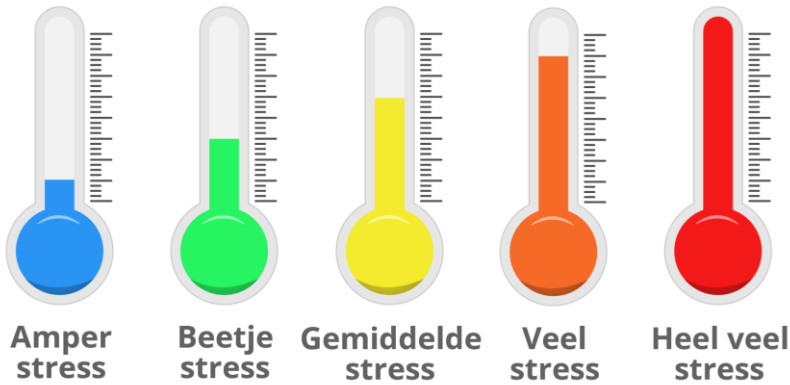
17

Chronische stress
vertroebelt het
zicht:
het denkbrein
functioneert
minder



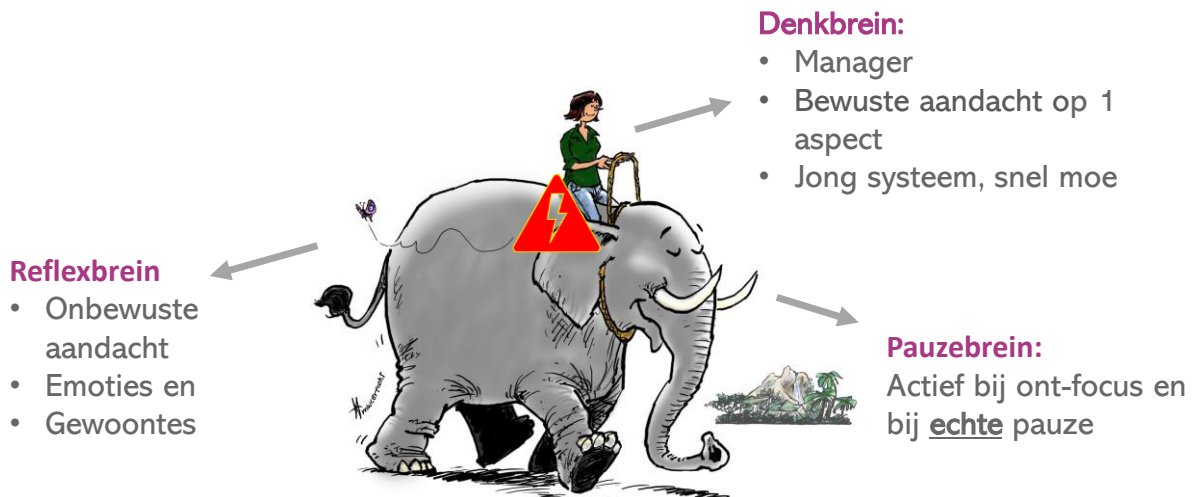
18

Op welke temperatuur staat uw amygdala?



19

Denkbrein, Reflexbrein en Pauzebrein



20

Gewoontes veranderen is omleidingen aanleggen



21

Hybride/digitaal werken



22

De ping van je mobiel of een onverwachte pop-up op je scherm verstoort je concentratie, zelfs als je er **NIETS** mee doet:

- A. 15 seconden
- B. 45 seconden
- C. 1 minuut
- D. 1,5 minuut



23



Leg het reflexbrein aan teugels: 2 tips

1. Verleiders buiten de deur
2. Bouw schakeltijd in

24



25



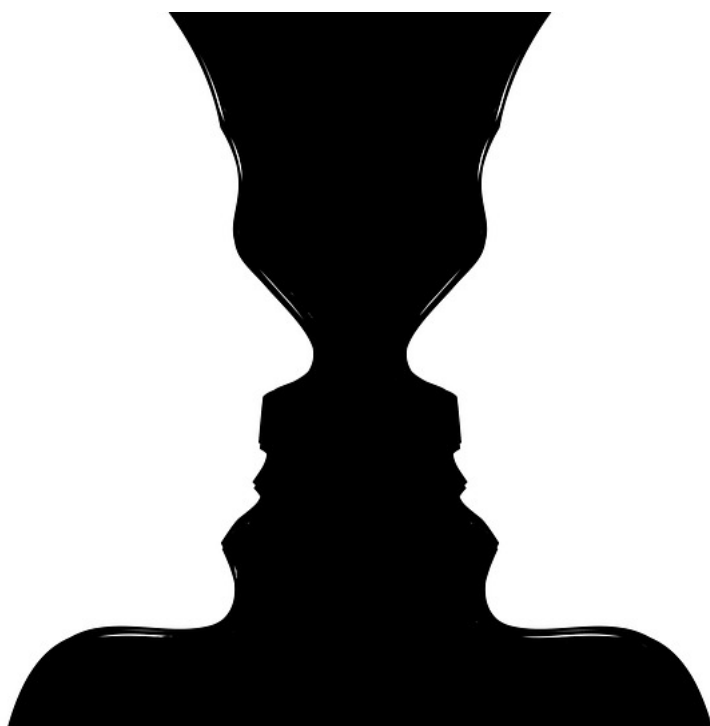
26



Help het denkend brein te focussen, 2 tips:

1. Focus op 1 doel
2. Zorg voor 'afkijken'

27



28



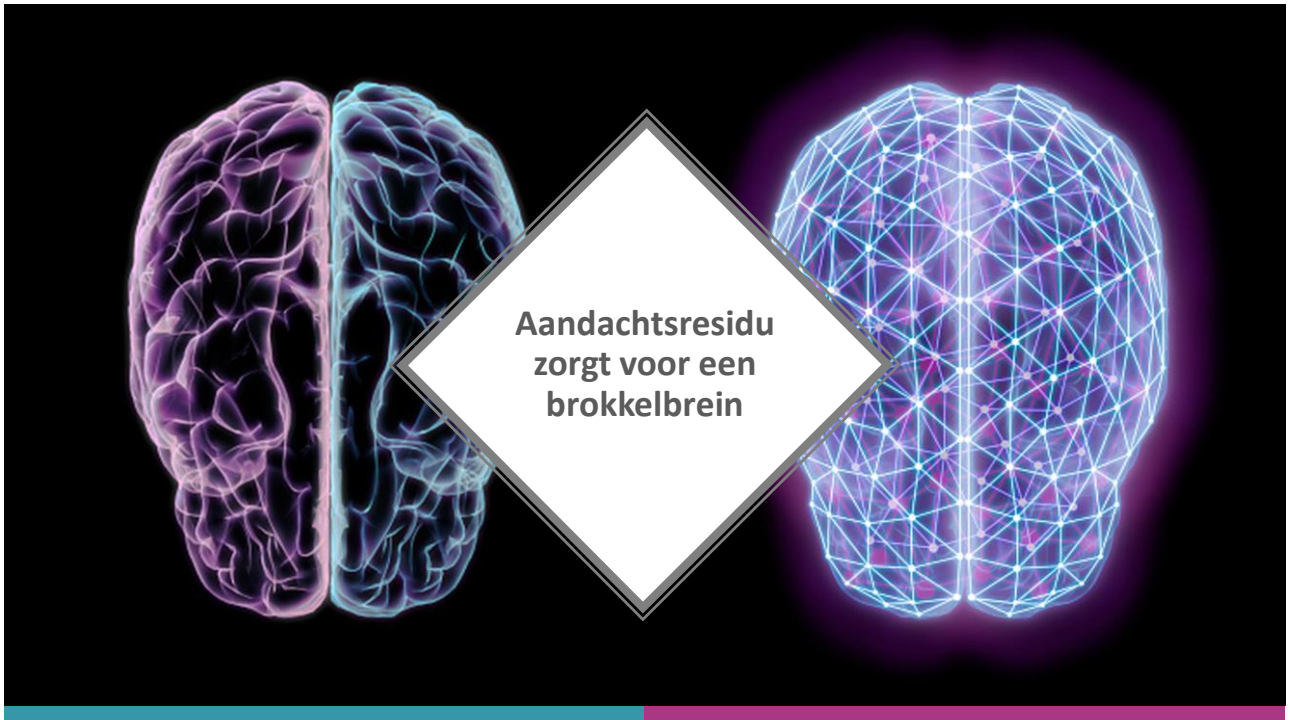
De operatietafel

29

Herkent u deze?

- A. Mag ik even iets tegen je aanhouden?
- B. Ik heb een heeele, korte vraag, kan dat even?
- C. Onderbreking door mail, app, telefoon..?

30



31



32

Een
specifiek
netwerk:



Spiegel-
neuronen

33



34



35

- Waar kunnen ze bij u als het gaat om focus en rust van afkijken?
- Wat zou u nog meer kunnen voor-leven?



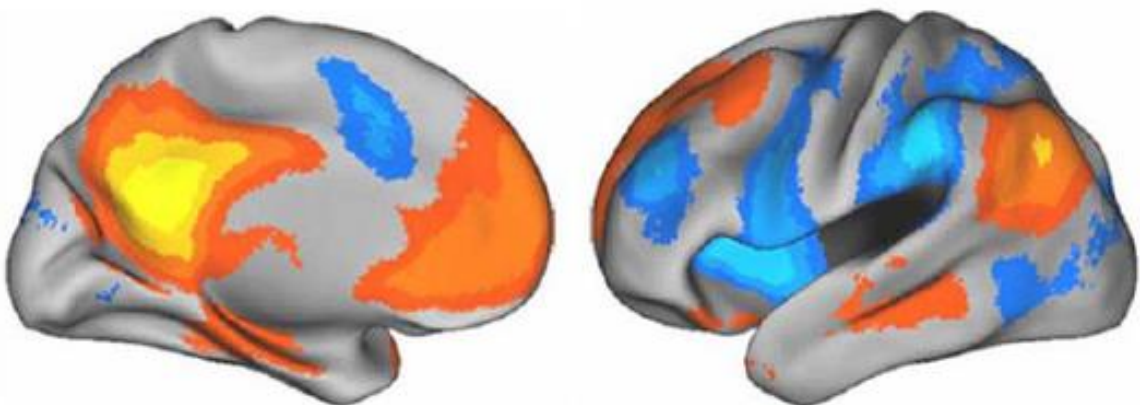
36

**We overschatten
onzelf....**



37

Pauzesysteem



Oranje vlekken? Het brein in 'rust'

38



Het werkend
geheugen
wordt
opgeschoond

39



Cognitieve
overbelasting
wordt
voorkomen

40



41

Ont-focus en micropauzes vraagt omdenken

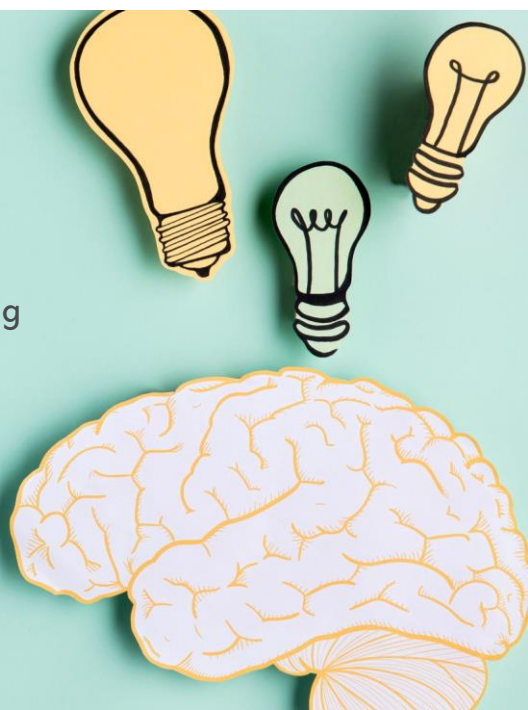


Micropauzes zijn geen **tijdverlies**
maar een **tijdinvestering** in je brein.

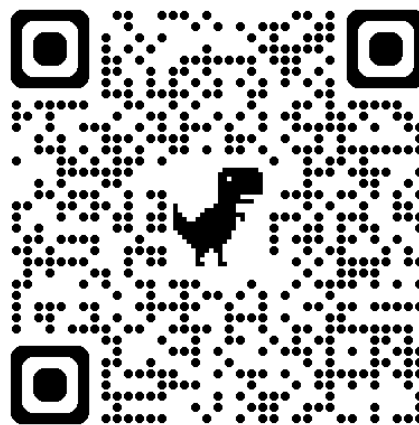
42

Tips

1. Deel breinkennis
2. Monitor stress (amygdalathermometer)
3. Benut de kracht van intervalstress
4. Begeleid hybride werken en verandering
5. Verleiders buiten de deur
6. Bouw schakeltijd in
7. Focus op 1 aspect
8. Zorg voor 'afkijken'
9. Zorg voor suddertijd & (micro)pauzes



43



44