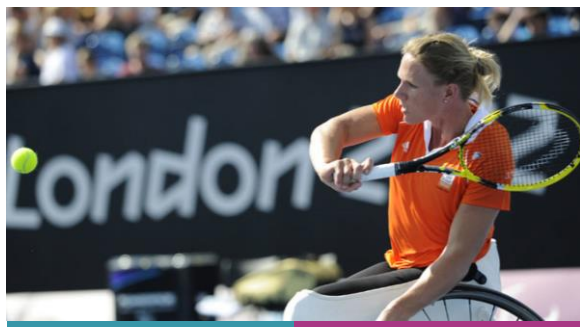




1



3



2



4



5



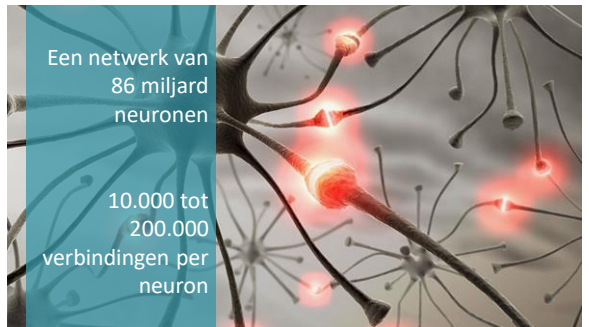
Het brein is
plastisch,
als een spier

7



Aandachtsspanne goudvis

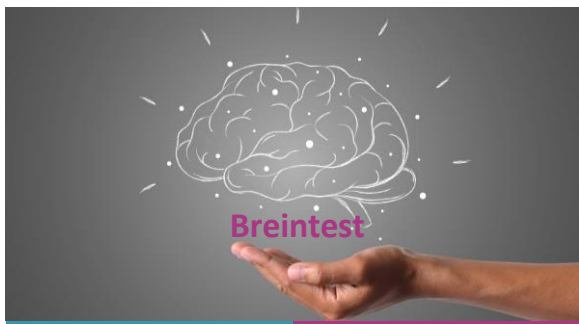
6



Een netwerk van
86 miljard
neuronen

10.000 tot
200.000
verbindingen per
neuron

8



9



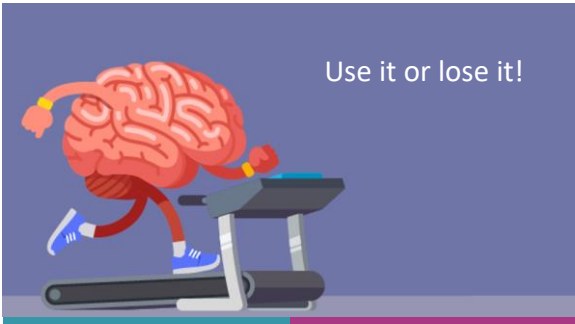
11

D323 M3D3D3L1NG L44T J3 213N TOT W3LK3 GR0T3
PR35T4T135 ON23 H3R53N5N 1N 5T44T 21JN. 1N H3T
83G1N W45 H3T 23K3R NOG M031L1JK D323 T3K5T T3
L323N, M44R NU K4N J3 H3T W44R5CH1JNL1JK 4L
W4T 5N3LL3R L323N 20ND3R J3 3CHT 1N T3 5P4NN3N.
D4T KOMT DOOR H3T 3NORM3 L33RV3RM0G3N V4N
ON23 H3R53N5. KN4P H3?

10



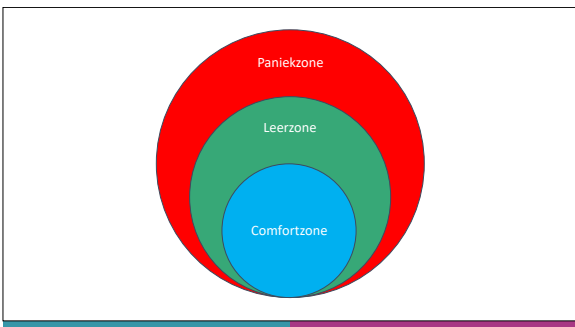
12



13



15



14



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

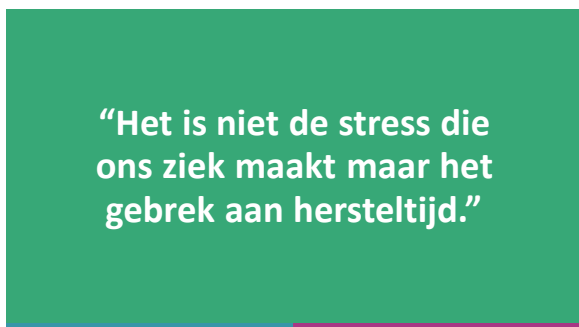
16



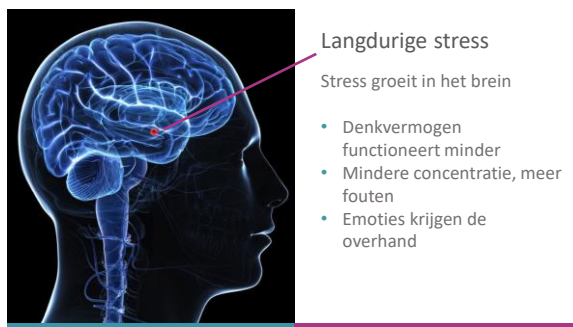
17



19

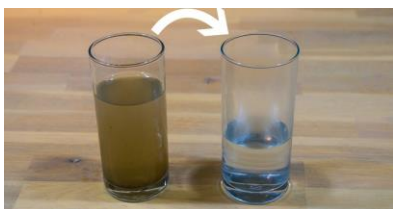


18



20

Stress vertroebelt het zicht

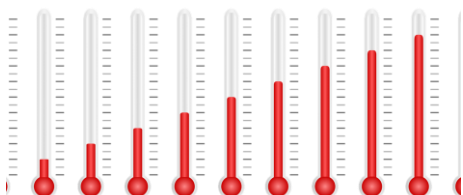


21



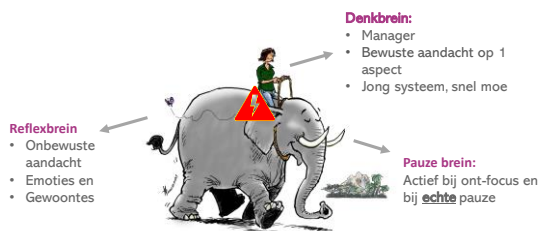
23

Op welke temperatuur staat jouw amygdala?

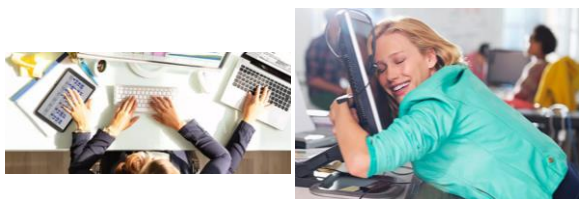


22

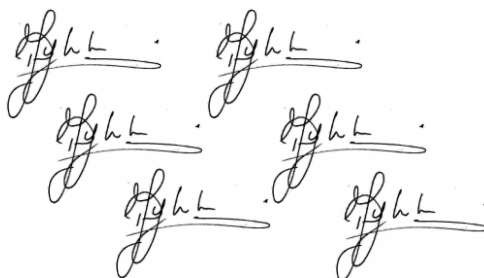
Denkbrein, Reflexbrein en Pauzebrein



24



25



27



Help het denkend brein te focussen, 2 tips:

1. Focus op 1 doel
2. Batch-tasking helpt

26



De operatietafel

28

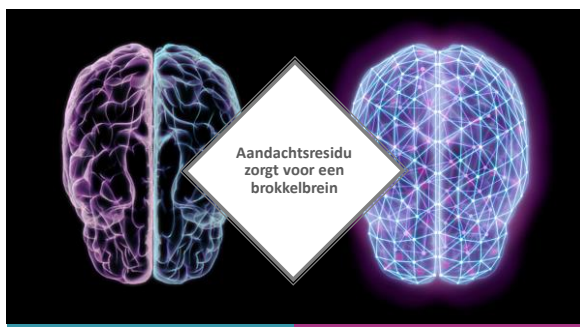
Herken je deze?

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

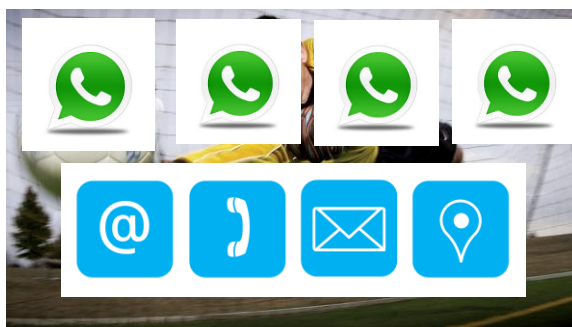
29



31



30



32



33



35



34



36



37



39



38



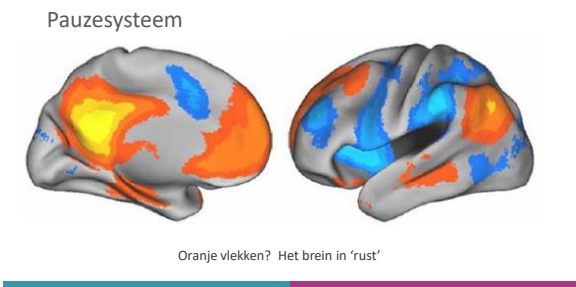
40



41



43



42



44



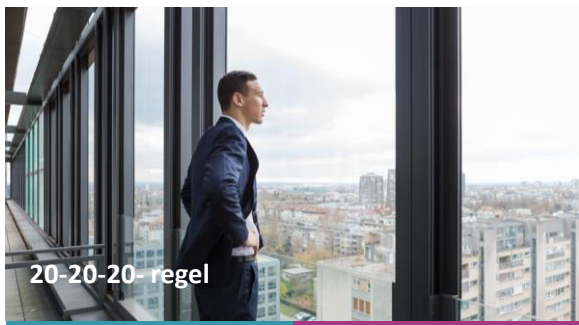
45

Ont-focus en micropauzes vraagt omdenken



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

47



20-20-20-regel

46



TIP
Werk
samen met
een buddy

48

Tips

1. Use it or lose it, train in de leerzone
2. Zorg voor intervalstress,
3. Monitor stress (amygdalathermometer)
4. Focus op 1 aspect tegelijk
5. Zorg voor batch-tasking
6. Verleiders buiten de deur
7. Train productieve routines
8. Bouw schakeltijd in
9. Zorg voor suddertijd & (micro)pauses
10. Oefen, werk samen, benut een buddy

An illustration on a teal background featuring a stylized human brain in shades of orange and yellow at the bottom. Above the brain are three lightbulbs: one large yellow one on the left, one smaller white one in the center, and one smaller yellow one on the right.

49



50