

MALMBERG

BCL INSTITUUT

Van brokkelbrein naar focus en breinwelzijn

Gertie Verreck
30 januari
gertie.verreck@bclinstituut.nl
M: 06-81418171
www.bclinstituut.nl



1



2

Programma



3



4



**Het brein is
plastisch,
als een spier**

5



Een netwerk van
86 miljard
neuronen

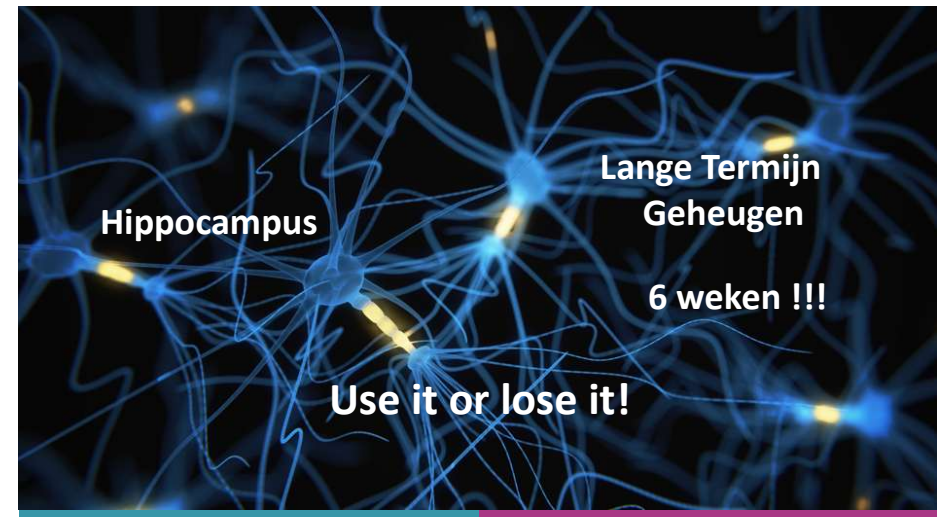
10.000 tot
200.000
verbindingen per
neuron

6



Alles wat aandacht krijgt,
groeit in het brein

7



Hippocampus

Lange Termijn
Geheugen

6 weken !!!

Use it or lose it!

8



9



10



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

Leve de stress...

11

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

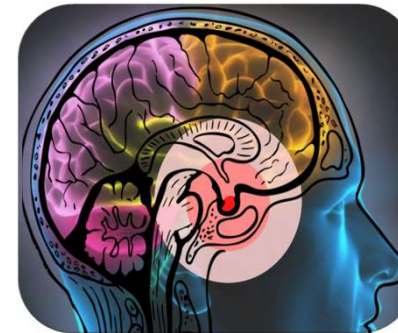
12

chronische stress



13

Amygdala



- Alarmcentrale
- Vergroot bij langdurige stress zonder hersteltijd

14

Amygdala soldaten Uruzgan vergroot

Alarmcircuits van soldaten blijven ook na terugkeer op scherp staan.

Impact:

- Concentratie en
- Creativiteit en oplossingen bedenken onder druk



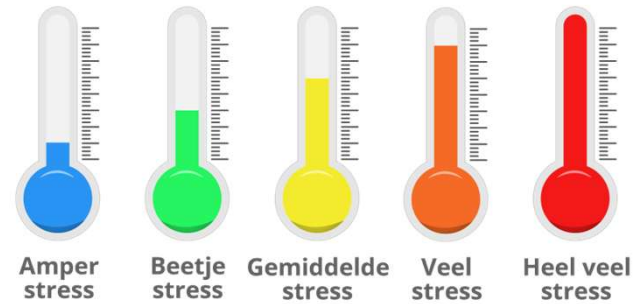
15

Stress vertroebelt het zicht



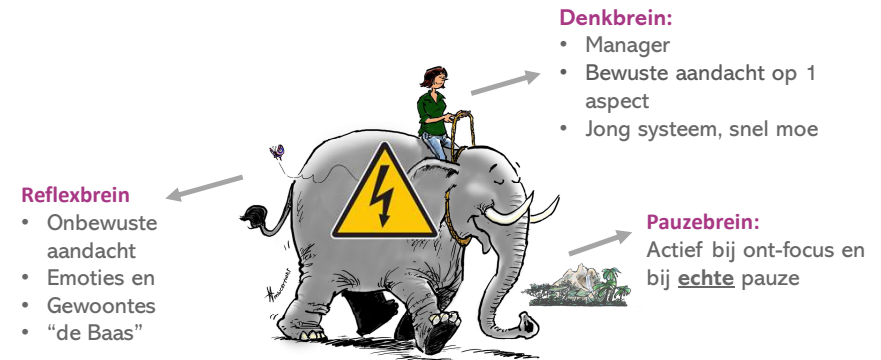
16

Op welke temperatuur staat jouw amygdala/stresslevel?



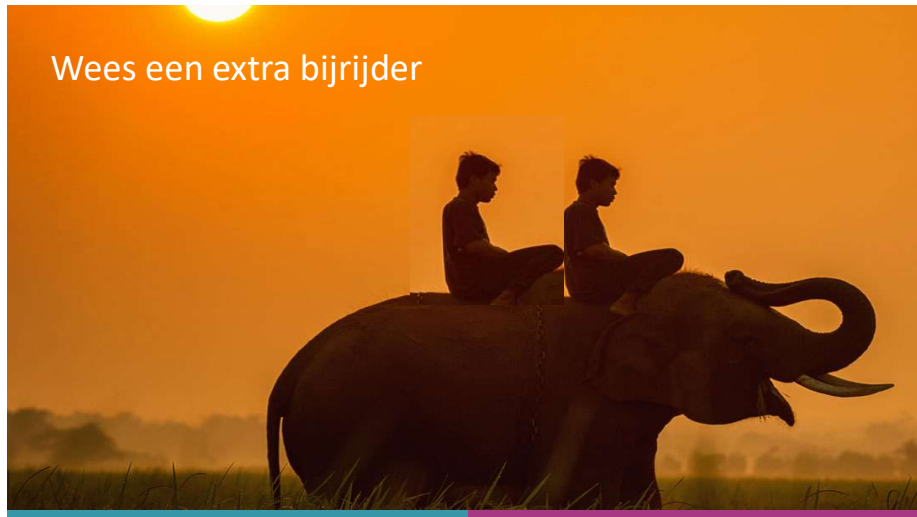
17

Denkbrein, Reflexbrein en Pauzebrein



18

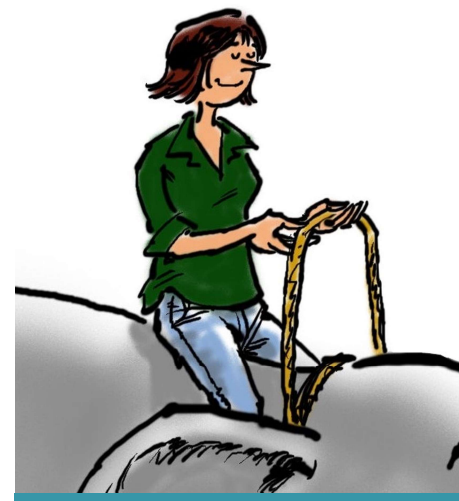
Wees een extra bijrijder



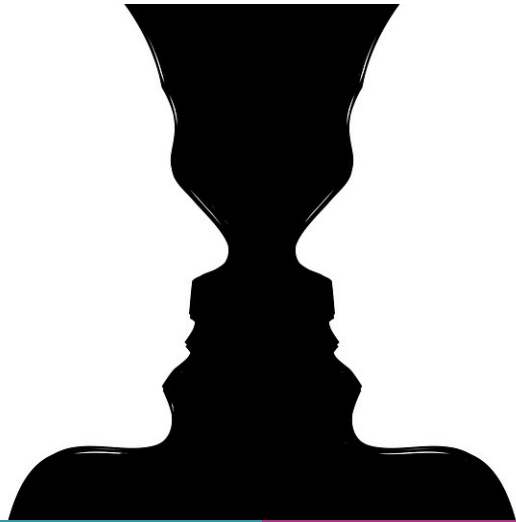
19

Help het denkend brein te focussen:

1. Focus op 1 doel
2. Zorg voor afkijken



20



21



22



Een
specifiek
netwerk:

Afkijk
netwerk

23



Kan er van jou
afgekeken
worden?

Wat leef jij voor?

24



Geef het goede voorbeeld: zorg voor afkijken

25

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 sec.
- B. 55 sec.
- C. 1,5 minuut



26



Leg het reflexbrein aan teugels:

- 1. Verleiders buiten de deur
- 2. Word een dopaminedealer

27



28



29



30



Vier succes

- De olifant 'loopt' op beloning
- Waardeer, en complimenteer
- Focus op wat er WEL is

31

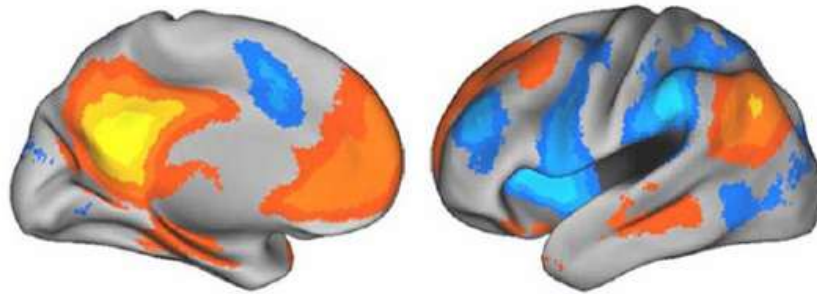


Help het pauzebrein:

Zorg voor ECHTE (micro) pauzes en suddertijd

32

Pauzesysteem



Oranje vlekken? Het brein in 'rust'

33



Het werkend
geheugen
wordt
opgeschoond

34



Je hebt meer
aandacht en
onthoudt na
een pauze

35



36

Paوزهposters: [www.bclinstituut.nl/kennisbank/ 5 inspirerende posters voor een vitaal en gefocust brein!](http://www.bclinstituut.nl/kennisbank/5_inspirerende_posters_voor_een_vitaal_en_gefocust_brein!)



37

38



39



40