



## Inleiding

Stel je eens een olifant en zijn berijder voor. De olifant, groot en krachtig, met daarop zijn berijder die de teugels in handen heeft. De berijder kijkt naar het pad voor zich en kan de olifant een bepaalde richting op sturen, op basis van bewuste keuzes die hij maakt. De olifant echter, laat zich alleen sturen, wanneer hij dat zelf wil. De olifant reageert snel en krachtig op zijn omgeving. Als hij een onveilige situatie ervaart, kan de berijder sturen wat hij wil, maar zal de olifant zijn eigen weg bepalen. De olifant en de berijder staan symbool voor ons brein. De olifant representeert onze emoties, onbewuste processen en automatisch gedrag. De berijder staat symbool voor het maken van keuzes, nadenken, en beheersing. De berijder is evolutionair pas veel later op de rug van de olifant gezet en kan leidinggeven aan de olifant, maar wanneer de olifant niet luistert, heeft de berijder het nakijken.

Deze vergelijking van Jonathan Haidt, psycholoog aan de Universiteit van Virginia, geeft treffend weer hoe verschillende delen van ons brein met elkaar interacteren. We kunnen als berijder ons brein sturen door bewuste keuzes te maken, maar het onbewuste, de olifant kan op ieder moment de koers wijzigen. In hoeverre zijn wij eigenlijk de bestuurder van ons eigen gedrag? Of onze cliënten? En hoe kunnen we invloed hierop uitoefenen? Deze training geeft inzicht in waar jij invloed kan uitoefenen op het brein en hoe je veiligheid kan creëren zodat er een bepaald doel wordt behaald of nieuwe dingen kunnen worden geleerd.

## Inhoud

Het brein is een belangrijk instrument om tot gedragsverandering te komen. Deze training biedt een heldere inleiding op de werking van het brein in relatie tot leren en gedrag. De training vertrekt vanuit het perspectief dat als je weet wat het brein nodig heeft, je het brein kan stimuleren tot gedragsverandering.

In de training worden de beginselen van de werking van de hersenen, hormonen en het lerende of beïnvloedbare brein met elkaar verbonden. Er wordt gekeken naar wat de mogelijke positieve en negatieve effecten van deze processen zijn en hoe je hierop invloed kan uitoefenen. Vanuit de gedachte dat optimaal leren alleen wordt bereikt door een veilig brein krijg je een overzicht van verschillende technieken die de je als professional kan inzetten om de werkrelatie met de cliënt te verbeteren.

Je krijgt daarnaast tools aangereikt om de cliënt te stimuleren en te motiveren tot leren, zodat deze de gedragsverandering kan doormaken en aangeboden handvatten proactief kan inzetten.

Tijdens de training zullen we op de volgende onderwerpen ingaan:

- Hoe het brein is opgebouwd en de werking en ontwikkeling van de verschillende delen
- Invloed en ontstaan van de vier basale emoties
- De behoeftes van het brein om goed te kunnen functioneren
- Mindfulness
- Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP)
- Wat is een goede mindset en hoe stimuleer je die?

## Doel en verwachte resultaten

- Je bent bekend met de kernbegrippen van de werking en ontwikkeling van het brein.
- Je bent je bewust van de invloed die breinprocessen hebben op gedrag.
- Je kan een context veiligheid creëren voor het brein.
- Je beschikt over tools om een brein tot rust te brengen.
- Je toolbox om het brein tot leren te brengen is geoptimaliseerd.
- Je kunt kennis over verschillende mindsets en de attributietheorie toepassen in zorgtrajecten, behandelingen of de klas.

## Voor wie?

De training is geschikt voor professionals die werken met of voor mensen. De groep bestaat uit minimaal 8, maximaal 16 deelnemers. Om deel te nemen is de volgende kennis/affiniteit aanbevolen:

- basiskennis van sociale interactie en groepsdynamica
- interesse in psychologie, fysiologie, biologie
- interesse in de mens en zijn ontwikkeling

## Werkwijze

Tijdens de training wordt de deelnemer door middel van kennis en ervaring in staat gesteld in te spelen op de behoeftes van het brein. Er zal een theoretisch kader worden aangeboden van waaruit wordt afgewisseld met praktijkvoorbeelden uit het eigen werkveld, individuele opdrachten en groepsopdrachten. Gestreefd wordt naar een groepssamenstelling met een diversiteit in achtergrond en werkomgeving. Doel hiervan is het leereffect te vergroten door expertise te delen: het leren van en met elkaar staat centraal.

## Praktische informatie

De training breinbegeleiding heeft een (post) HBO niveau en bestaat uit totaal 20 uur, verdeeld over 2 dagen en een terugkomdag (na ongeveer 6 weken). Ook wordt er 20 uur zelfstudie van je gevraagd. Onder zelfstudie wordt verstaan dat je de reader voor, tijdens en na de training leest, dat je diverse praktijkopdrachten doet, voor, tijdens en na de training en dat je rondom de training de ruimte neemt voor zelfreflectie en bezinning.

De training wordt afgesloten met een certificaat. Om voor certificering in aanmerking te komen geldt een aanwezigheidsverplichting van 100%. Bij afwezigheid bepaalt de trainer of, en zo ja, hoe het gemiste onderdeel vervangen kan worden.