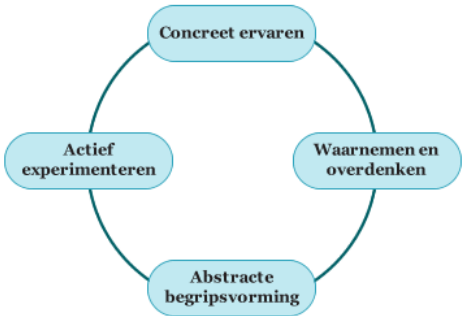


Blok 2:	
<p>Leerdoelen</p> <p>Subdoelen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interne factoren die werk-privé-balans, balans persoonlijke en professionele rollen en evenwichtige levensstijl verstoren en bevorderen kunnen benoemen en herkennen (7. professionaliteit, mn 7.2 en 6. Organisatie, mn 6.1, 4.4.1 en 2, 7.4.1 en 2, 2.1, 2.2, 2.4) • Weten hoe het brein werkt t.a.v. onze gedachten, gevoelens en gedrag • Begrijpen en ervaren dat je er niets aan kunt doen dat het brein nu eenmaal zo is • Inzien dat je wel invloed hebt op hoe je met dit brein omgaat, de regie kunt nemen • Mildheid kweken voor hoe we als mensen in elkaar zitten
Wetenschappelijke achtergrond / gebruikte literatuur	<ul style="list-style-type: none"> • Zie literatuurlijst inleiding • Ben-Shahar T., The pursuit of perfect, 2009 • Bakker A, Halmans J, Coachen met lef, 2014 • Baumeister R., Tierney J. Willpower, 2011 • Baumeister, R., Bratlavsky, E., Finkenauer, C. & Vohs, K. 2001. Bad is stronger than good. Review of General Psychology, 5:323-370. • Vd Brink E, Koster F, Compassievol leven, 2012 • Gilbert P., The compassionate mind, 2009 • MacLean P., The Triune brain in Evolution, 1990 • Medina J., Brain Rules, 2008 • Rock D., Page L., Coaching with the brain in mind, 2009 • Rock D., Your brain at work, 2009 • Swaab D, Wij zijn ons brein • Thunissen et al, Leerboek Transactionele Analyse, 2013
Inhoud	<ul style="list-style-type: none"> • Stap 4: Wat houdt je tegen? • Wij zijn ons brein • Wat zijn jouw 'drivers'?
Uitwerking waar nodig	<ul style="list-style-type: none"> • Stap 4: Wat houdt je tegen? Wat zit daar achter? <p>Concreet ervaren Demonstratie met 1 van deelnemers van stap 1, 2, 3 en 4 Vervolgens in 2-tallen hetzelfde doen</p> <p>Reflectie Welke belemmerende factoren kwamen jullie tegen? (bv. willen voldoen aan eisen van anderen, perfectionisme, tijdgebrek, alles alleen willen doen, iedereen naar de zin willen maken)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wij zijn ons brein <p>Theorie Dokter Anna en haar brein (theorie uitleggen ahv casus) Triune brain: reptielen/zoogdieren/menselijke brein en hun functies 3 systemen: gevaar/jaag/zorgsysteem, zorgsysteem tegenwoordig onderontwikkeld/ondergesneeuwd (waar zit jij het meest?) Transactionele Analyse: 'drivers' (wees perfect, wees sterk, doe je best, maak voort, doe (de ander) genoeg, allen in gevaar/jaagsysteem)</p> <p>Hersenlessen (allemaal nodig voor overleving): 1. Bad is stronger than good (wij willen gevaar vermijden en zoeken beloning, maar gevaar is sterker dan beloning)</p>

	<p>2. Bottom-up is sneller en sterker dan top-down (primitieve is sterker dan nieuwe, ingesleten patronen, 'karrensporen')</p> <p>3. Hersenen kunnen veranderen (plasticiteit, nodig voor aanpassing, link met nieuwe definitie van gezondheid, daarvoor zetten we de allernieuwste prefrontale cortex in, zo neem je de regie)</p> <p>Toepassen Wat herken je van je eigen belemmerende factoren in de theorie? Wat is de link? Hoe zit jouw brein je in de weg?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat zijn jouw 'drivers'? <p>Concreet ervaren Ieder voor zich 'Driver'-test doen</p> <p>Reflectie Hoe is het om dit te doen? Wat valt je op? Hoe voelt het? Wat is belangrijk? Hoe verhoudt het zich met je inzichten/bevindingen/conclusies uit blok 1? Wat is het gevolg/ffect voor jezelf, je gezin, je patienten, je collega's?</p>
<p>Leercirkel Kolb / werkvorm</p>	<p>Leercirkel van Kolb</p>  <pre> graph TD A[Concreet ervaren] --- B[Waarnemen en overdenken] B --- C[Abstracte begripsvorming] C --- D[Actief experimenteren] D --- A </pre> <p>Leercirkel start in concreet ervaren. Werkvorm: Presentatie, uitwisselen in groep, demonstratie, in 2-tallen onderzoeken, individuele test Powerpoint presentatie: ja</p>
<p>Conclusie/samenvatting</p>	<p>Ieder blok eindigt met een conclusie en samenvatting van hetgeen er besproken is</p>
<p>Leer-actiepunt</p>	<p>Ieder blok eindigt met het opschrijven van leer- en actiepunten</p>