

## Vijf tips uit de inspiratiesessie

### TIP 1

Wees bewust van je onbewuste sturing.

Weet je nog de deksel van de pot met vlooien. Ontdek je eigen deksels:

Wat wil ik en doe ik niet?  Wat doe ik en wil ik niet?

Het belangrijkste:

Hoe komt dat? Welke emotie zit hier achter?

### TIP 2

Wees bewust van je impact op de ander. Creëer de juiste omstandigheden voor het brein. Als een brein in het beloningsnetwerk zit, voelt het zich veilig en staat het open voor groei en ontwikkeling.

Zorg voor activering van het beloningsnetwerk vanuit de 4 menselijke drijfveren:

- Erbij horen, er is een sfeer van onderlinge betrokkenheid.
- Behoefte aan plezier, er wordt veel gelachen en er zijn mogelijkheden om te ontspannen.
- Behoefte aan waardering, iedereen voelt zich gezien en er wordt voldoende gewaardeerd.
- Behoefte aan controle en duidelijkheid, men kan zelf het werk inrichten, het is duidelijk wat verwacht wordt en de koers is helder.

### TIP 3

Laat los! Loslaten is een voorwaarde om ander, effectiever gedrag eigen te maken.

Je kunt nieuwe ideeën hebben, willen transformeren, alleen als je niet kunt loslaten veranderd er niet veel. Het brein verandert in de richting van wat je aandacht geeft. Wat houdt jij vast? Wat is jouw huidige manier van denken, voelen en handelen? Wat kun je daarvan loslaten?

Welke andere manier van denken, voelen en doen zou daarvoor in de plaats komen? Richt daar je aandacht op.

### TIP 4

Je wijze uil (prefrontale cortex) is een belangrijk deel van je brein. Het is het deel dat denkt, plannen maakt, beslissingen neemt, impulsen en emoties kan remmen, en betrokken is bij sociaal gedrag. Ook aandacht richten zit in dit deel en we hebben het hard nodig als we daadwerkelijk tot nieuwe oplossingen willen komen. Het is daarom belangrijk om dit deel fit te houden.

Kies er 1 en ga daarmee aan de slag:

- ✓ Beweeg minimaal 30 minuten per dag;
- ✓ Slaap voldoende, 7-8 uur;
- ✓ Eet gezond



- ✓ Stop met Switchtaken, dat doe je als je doorhebt dat je 2 dingen tegelijk aan het doen bent;
- ✓ Begin met de belangrijkste, complexe of vervelendste taak;
- ✓ Zorg voor oplaadmomenten, met een kleine pauze laad je je werkgeheugen weer op.
- ✓ Houd je brein leeg, in plaats van zaken onthouden, schrijf je taken, ideeën et cetera gelijk op.
- ✓ Gefocust werken, blok tijden waarop je niet gestoord mag worden
- ✓ Mediteer of doe aan mindfulness, dit zijn technieken die zorgen dat je zaken met meer aandacht gaat doen, je traint om geconcentreerder te worden en sneller door te hebben dat je afgeleid bent.

#### **TIP 5**

Nieuwe gewoontes eigen maken heeft tijd nodig. Experimenteer en gebruik de strategie voor gedragsverandering: STOP→VOEL→DENK→DOE.

STOP = Sta stil bij wat je nu doet, neem 4 of 5 seconden voor de in -en uitademing en doe dit 3 a 4 keer achter elkaar.

VOEL = Bepaal wat belangrijk is.

DENK = Welke manier van denken en doen helpt in deze situatie.

DOE = Handel ernaar en focus je aandacht daarop.

