

Het autonoom zenuwstelsel

Autonoom zenuwstelsel

B

sympaticus

fight
flight
fright
or
freeze

parasympaticus

rest
and
digest

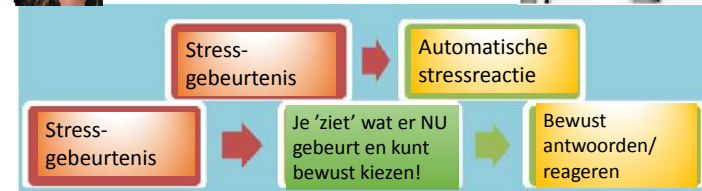


Wat wij zien:

Als kinderen snappen hoe het werkt in hun brein en in hun lijf, gebruiken ze de interventies zelf wanneer ze succes ervaren!

Wat hebben we al?

- Mindfulness helpt bij het aanleggen of afbreken van neurale verbindingen
- Mindfulness helpt bij het reguleren van onze hormoonafgifte ten gunste van onze gezondheid
- Mindfulness helpt bij het inzicht krijgen in automatische patronen die we onbewust hanteren



MINDFULNESS
 =
Aandacht
 Zonder oordeel
 In het huidige moment

De geest is als een auto
 waarin je rijdt....

Twee standen:

AUTOMAAT:
 de doe-stand

OF

**HANDMATIG
 SCHAKELEN:**
 de zijn-stand



Volledige aandacht



Zelf aan de wandel

Zonder oordeel

Nieuwsgierig, vriendelijk en onderzoekend



breinexperiment...



Ankers om in het HIER EN NU te komen

- Zintuigen
- Ademhaling

Over hoeveel dingen kan je je aandacht eigenlijk tegelijkertijd verdelen?

 Horen	 Zien	 Voelen	 Riiken	 Proeven
--	---	---	---	--

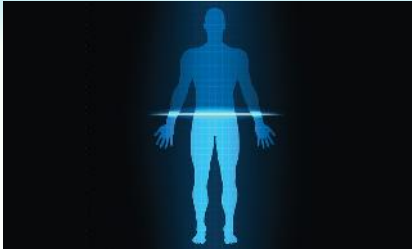
Je aandacht kan maar op één plek tegelijk zijn!

'Is dat zo?-experiment'
Mind in a jar + 3 minuten



Lichaamsbewustzijn

- Belang van lichaamsbewustzijn
- Hoe vergroot je je lichaamsbewustzijn?



Bodyscan

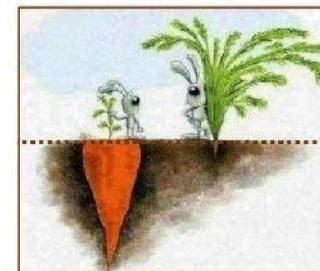


Wat kan mindfulness betekenen in relatie tot anderen?

Neem een inspirerend persoon voor je. Dat kan een leider zijn, maar ook een leerkracht of je oma. Je hoeft die persoon niet persoonlijk te kennen.

Welke kenmerken maken deze persoon voor jou inspirerend?

IQ en EQ



SUCCESS

IT'S NOT ALWAYS WHAT YOU SEE



Luigi
op Schied



Je gaat met pensioen. Er is een feest en een aantal mensen die jou goed kennen mogen een woordje doen over jou. Ze kijken terug op jouw leven/arbeidsverleden:

Wat zou jij fijn vinden dat mensen zouden zeggen?

(Dus niet wat je *denkt* dat ze zouden zeggen maar wat je *hoopt* dat ze zouden zeggen?)

Vertel dat aan de persoon tegenover in ongeveer 2 minuten.

Instructies voor de luisteraar:

- Verbaal niet reageren
- Non verbaal minimaal
- Let op je neigingen (wat zou je normaal gesproken wel doen/zeggen?)
- De spreker ‘krijgt’ de 2 minuten. Stiltes zijn stiltes... Hoe ervaar je die?

**Luisteren kan
zoveel zeggen.**

**OM
DENKEN**

nederland

Het mooiste compliment dat je iemand kunt geven is aandacht

INTERVIEW Er gaat ook wel eens iets goed, en daar mogen we het best wat rillet over hebben. Maar hoe? Morgen is de Nationale Complimentendag. Hoogleraar Ernst Bahlmeijer legt het belang uit en de organisatie Hans Roornvliet geeft tips.

Merrita de Vries

De laatste jaren heb ik vaak mensen ontmoet die zeggen: "Ik heb je zo veel aandacht gegeven, dat heb ik nodig". Het is een compliment dat ik vaak krijg. Het is een compliment dat ik vaak geef. Het is een compliment dat ik vaak geef. Het is een compliment dat ik vaak geef.

Wat heb ik een prachtige compliment gegeven?

Bedenk wel: je krijgt een compliment van iemand anders. Het is een compliment dat ik vaak geef. Het is een compliment dat ik vaak geef. Het is een compliment dat ik vaak geef.

Wat heb ik een prachtige compliment gegeven?

Bedenk wel: je krijgt een compliment van iemand anders. Het is een compliment dat ik vaak geef. Het is een compliment dat ik vaak geef. Het is een compliment dat ik vaak geef.

Bewezen effecten mindfulness jeugd

"We vragen kinderen zich te concentreren, maar leren ze niet hoe."



Concentratie
Impulscontrole
Emotieregulatie
Executieve Functies verbeteren

Veerkracht
Afname angstklachten &
depressieve gevoelens
Verbeterde slaap
Rust

Bögels et al., 2008; Keng et al., 2011; Napoli et al. 2005; Shapiro, 2009

21^e eeuwse vaardigheden

Creativiteit	bedenken van nieuwe ideeën en deze kunnen uitwerken en analyseren
Kritisch denken	kunnen formuleren van een eigen onderbouwde visie of mening
Probleemoplosvaardigheden	(h)erkennen van een probleem of tot een plan kunnen komen om het probleem op te lossen
Communiceren	effectief en efficiënt overbrengen en ontvangen van een boodschap
Samenwerken	gezamenlijk realiseren van een doel en anderen daarbij kunnen aanvullen en ondersteunen
Digitale geletterdheid	effectief en efficiënt gebruik van ICT
Sociale en culturele vaardigheden	effectief leren, werken en leven met mensen met verschillende etnische, culturele en sociale achtergronden
Zelfregulering	realiseren van doelgericht en passend gedrag

slo

Bewezen effecten mindfulness leerkrachten



Bouwt een fundament voor empathie, concentratie/aandacht en emotionele en cognitieve kwaliteiten.

Zorgt voor afname emotionele uitputting/ burn-out bij leerkrachten.

Vergroot de effectiviteit van de leerkracht.

Werkt door in het totale schoolklimaat, zowel voor directie, onderwijsgevend, leerlingen als ouders.

*(Flook, e.a., 2014, Flook, Goldberg e.a., 2013, Jennings&Greenberg 2009, Jennings, 2015)

Rustmomenten tijdens de werkdag



5 'Rust-voor-beginners-tips':

VERTRAAG LETTERLIJK...

Wanneer je fysiek vertraagt, volgt je geest als vanzelf....



FOCUS OP 1 DING TEGELIJK en....

Doe wat je doet met **VOLLE AANDACHT**.

Wij kunnen **echt niet** multitasken, vaak en snel schakelen kost energie, concentratie en geeft onrust.



CHECK JE LIJF TUSSENDOR...

En beweeg het even!



ADEM TWEE KEER ZOLANG UIT....

Op deze manier kan je even je parasympatisch zenuwstelsel activeren.

ONDERZOEK wat je afleidt en PAK DE REGIE

Denk bijvoorbeeld aan je telefoon-/schermgebruik, prikkelgevoelige werkplek/slaapplek.

VRIJHEIDSGESTUURDERS
DE DUKEN!
ZONNEN HEN
MOEDER TELEFOON
HET TE ZETTEN
Loose

Samenvattend: Waarom is mindfulness belangrijk?

- Het bevordert fysieke en mentale gezondheid
- Je schiet minder in automatische patronen
- Je hebt meer invloed op je kwaliteit van leven
- Je kunt ongezonde copingstrategieën ontdekken en vervangen
- Je kunt helpende neurale verbindingen versterken, niet-helpende vervangen
- Ondersteunend bij de ontwikkelen van 21^e-eeuwse vaardigheden
- Het heeft een positief effect op de relatie met jezelf en die met anderen

Ted-talk 'Every kid needs a champion'

