



Omgaan met
emoties



Ontstaan van stress
en negatieve
gevoelens



Leren



Observatie
zonder
oordeel



Accepteren
en
verdragen



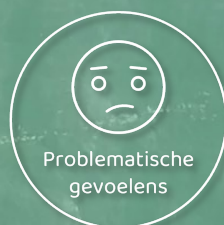
Zelf-
ondersteuning



Analyseren



Reguleren



Problematische
gevoelens



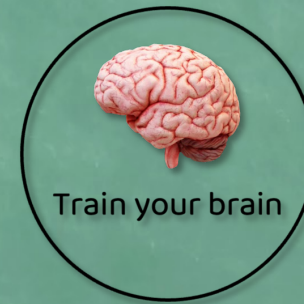
Reservesessie



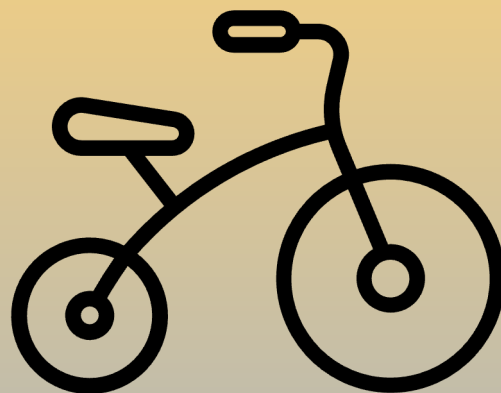
Evaluatie en
afscheid



© De Ander



© De Ander



Gewoonte-
vorming



Gewoonte- vorming

Gewoonte:

Een aangeleerde automatische respons met specifieke kenmerken die in ons geheugen wordt geactiveerd op autonome wijze zonder executieve controle.

(Wood et al. 2014)



Gewoonte- vorming

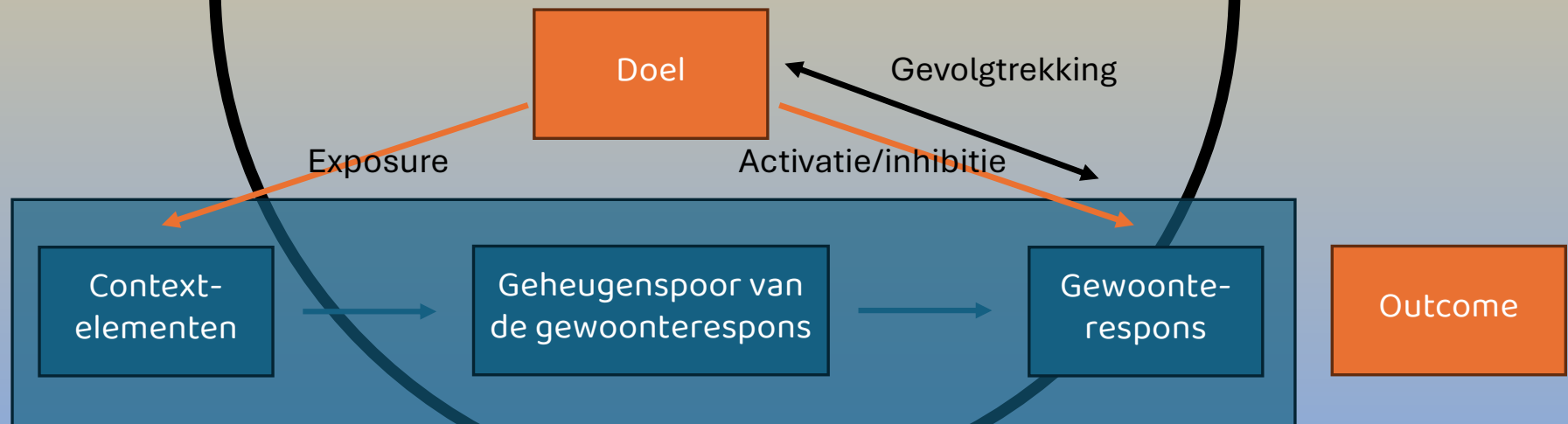
Twee bepalende **kenmerken** van gewoonten zijn:

1. Stimulus-gestuurd: activering door (terugkerende) contextuele signalen
2. Niet doelafhankelijk: zonder rekening te houden met de uitkomst van het gedrag



Gewoonte- vorming

Hoe gewoonten wisselwerken met
doelen om ons gedrag te sturen:





Gewoonte- vorming

Gewoonte:

Wat je zenuwstelsel heeft geleerd,
vaak onbewust

Leren / vormen nieuwe gewoonten:

Neuroplasticiteit = veranderingen in
zenuwstelsel o.b.v. ervaring



Train your brain



Train your brain



"Neurons that fire together,
wire together."



"Neurons that fire out of sync,
lose their link."



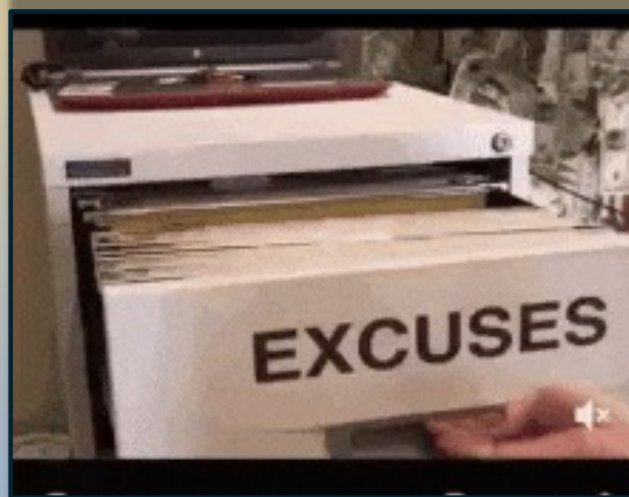
Train your brain



Train your brain!



Train your brain





Train your brain

1. *Wat zijn jouw persoonlijke hindernissen voor regelmatig oefenen?*
2. *Bedenk samen oplossingen om deze hindernissen te omzeilen of overwinnen.*
3. *Wat is jouw persoonlijke doel(en) van deze training?*



Train your brain

Maak je doelen SMART:

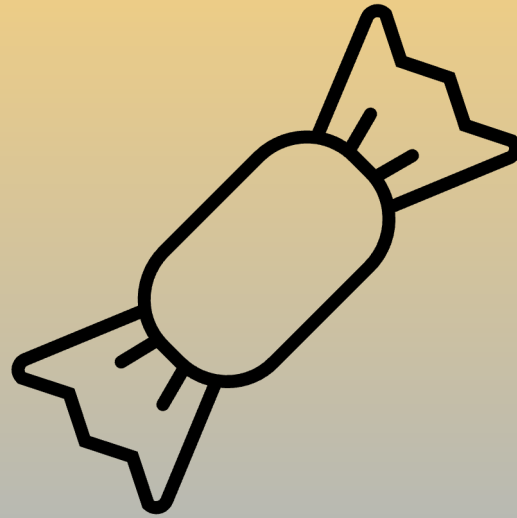
Specifiek: wat moet precies anders?

Meetbaar: waar ga je dat aan merken?

Aceptabel: is de verandering echt de verandering die je wenst?

Realistisch

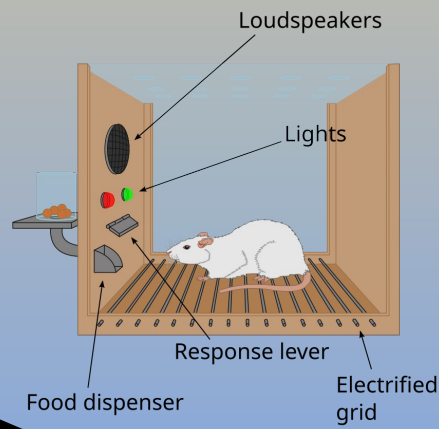
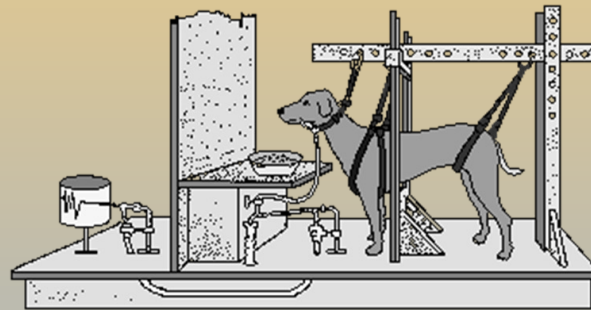
Tijdgebonden: is de gewenste verandering haalbaar binnen deze tijdsspanne?



Beloning



Beloning





Beloning

=>

Belonen doet leren



Beloning

=>

**Belonen doet leren
Maar niet altijd!**



Beloning

**De wijze van
belonen is cruciaal**



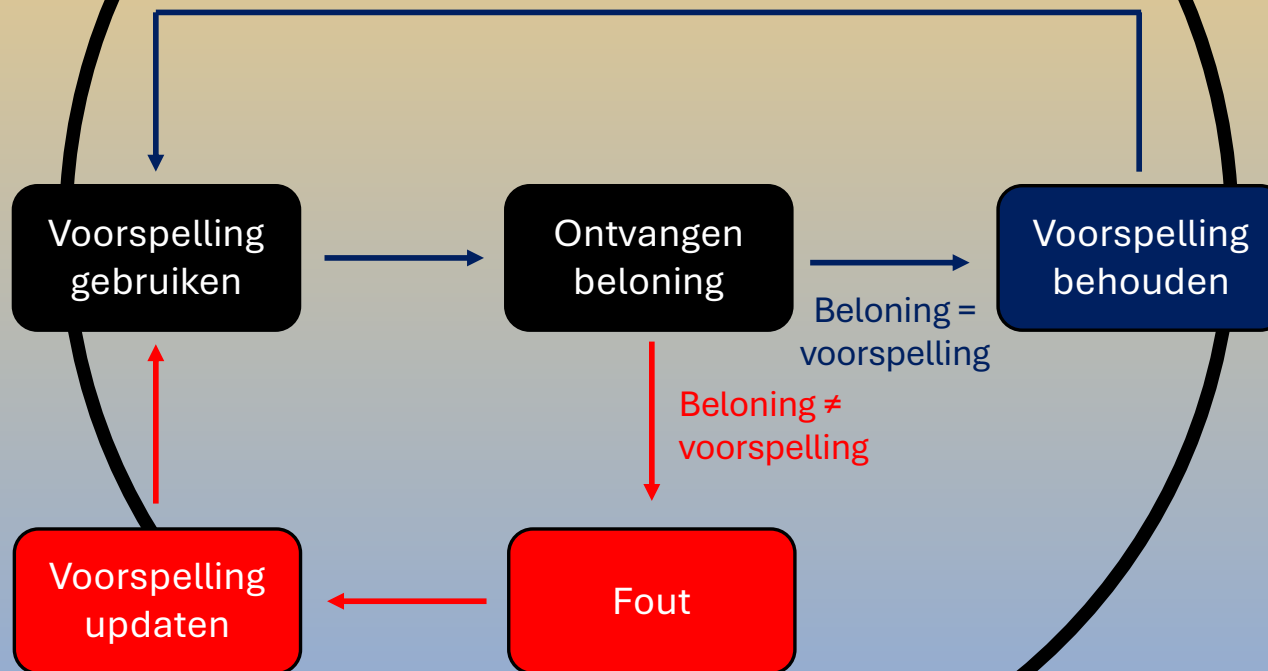
Leren door voorspellingsfouten

Voorspelling van de beloning
vs. beloning zelf:

1. Beloning $>$ voorspelling
2. Beloning = voorspelling
3. Beloning $<$ voorspelling



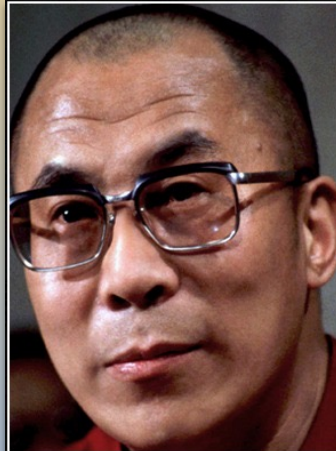
Leren door voorspellingsfouten





Leren door
voorspellingsfouten

**Fail fast.
Fail forward.
Fail often.**



When you are discontent, you always want more, more, more. Your desire can never be satisfied. But when you practice contentment, you can say to yourself, 'Oh yes - I already have everything that I really need.'

— Dalai Lama —

AZ QUOTES



Beloning zit in
de hersenen

**Noradrenaline
systeem**

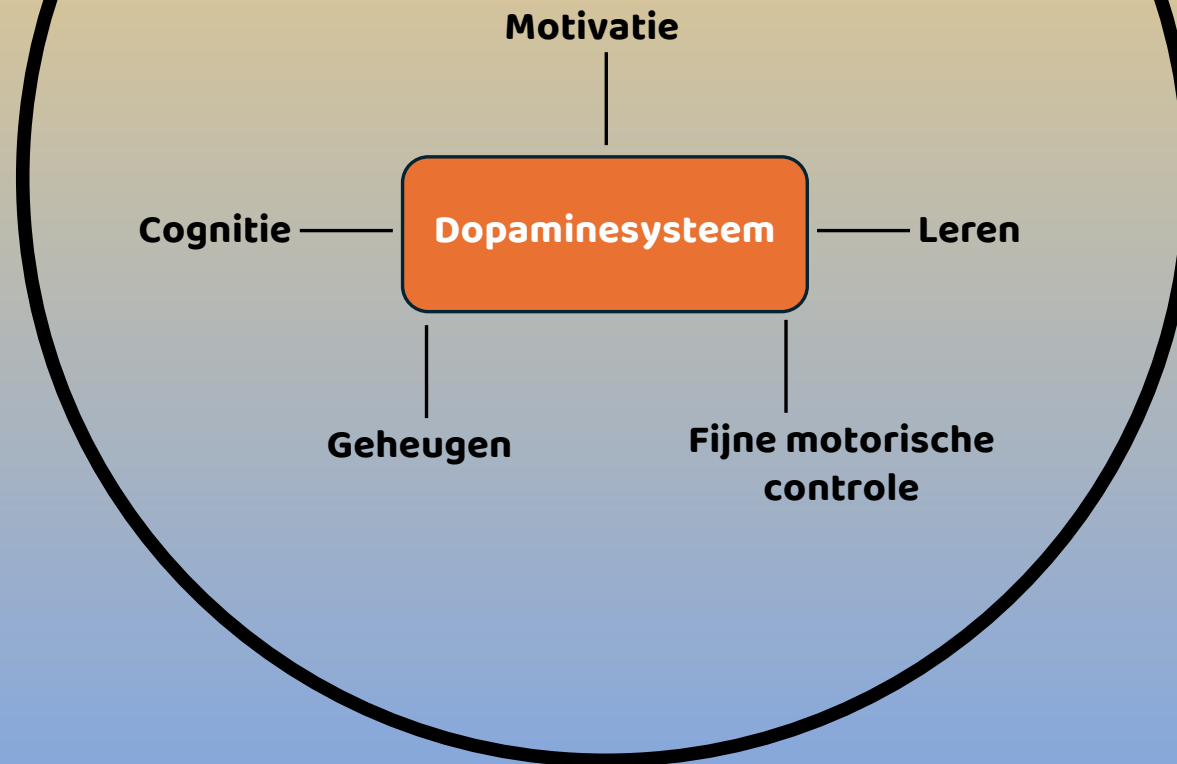
Dopaminesysteem

**Serotonine
systeem**

Cholinerg systeem



Beloning zit in de hersenen





Beloning zit in de hersenen

1. Geen dopaminerespons wanneer beloning = voorspelling
2. Dopaminerespons  wanneer beloning > voorspelling
3. Dopaminesrespons  wanneer beloning < voorspelling



Samengevat:

- Onze hersenen zijn een spier en trainen versterkt deze spier
- Dopamine stimuleert leren / een gewoonte vormen
- Dopamine stimuleert motivatie want wordt gevormd bij voorspelling van de beloning
- We zijn biologisch geprogrammeerd om altijd maar meer te willen



Beloning & motivatie

- **Extrinsieke motivatie:** vanuit een externe bron, bijvoorbeeld een beloning
- **Intrinsieke motivatie:** vanuit jezelf of de intrinsieke waarde van doel in de toekomst of de activiteit zelf



Beloning





Genieten

- Genieten heeft tijd nodig
- Genieten moet mogen; moet een doel zijn
- Genieten moet ingepland worden
- Genieten is een kwestie van smaak
- Minder is vaak meer
- Genieten is een vaardigheid
- Bouw het genieten in je dagelijks leven in



Huiswerk

1. Vervolledig (indien nodig) je doel(en) bij deze training
2. Plan dagelijkse geniet-gelegenheden / geniet-rituelen in