



KOERS
BEDRIJFSPSYCHOLOGIE

In samenwerking met

ævitæ

Net aeven anders.



Whitepaper
Breinvriendelijk werken



BREINVRIENDELIJK WERKEN

Breinvriendelijk (thuis)werken. Geef deze termen aan Google en je krijgt ruim 892 treffers. Er is dus genoeg over geschreven zou je denken. Maar dat valt eigenlijk wel tegen. De meeste informatie gaat over tips zonder uitleg waarom deze nu eigenlijk werken of het blijft bij algemeenheden zoals stilte, houding en aandacht. Een soort one-size-fits-all tips.

Belangrijker om te weten, is hoe jouw brein werkt en waarom bepaalde tips dan helpend kunnen zijn. Op deze manier kan je het gebruik van deze tips afstemmen op jouw specifieke situatie, wel zo effectief! Iedereen is tenslotte anders en heeft andere voorkeuren en werkritmes. In dit whitepaper nemen wij je graag mee in de werking van ons brein, de samenwerking met ons autonome zenuwstelsel en hoe je met deze kennis je brein kan gebruiken om breinvriendelijker thuis te werken.

Waarom breinvriendelijk thuiswerken?

Als we aandacht besteden aan breinvriendelijk werken worden we (nog) stressbestendiger, ons brein wordt creatiever en flexibeler en we krijgen meer balans in ons leven. Besteden we hier geen of weinig aandacht aan? Dan kan dat nogal wat consequenties hebben:

- Schakelen tussen taken vergt regelmatige concentratie opbouw
- Geconcentreerd werken kost jou steeds meer moeite
- Je loopt meer risico op het maken van fouten
- Je werkt ongemerkt trager
- Je ervaart meer stress en minder werkplezier
- Einde van de dag is het brein uitgeput en val je thuis lusteloos op de bank
- En vergroot het risico op een burn-out

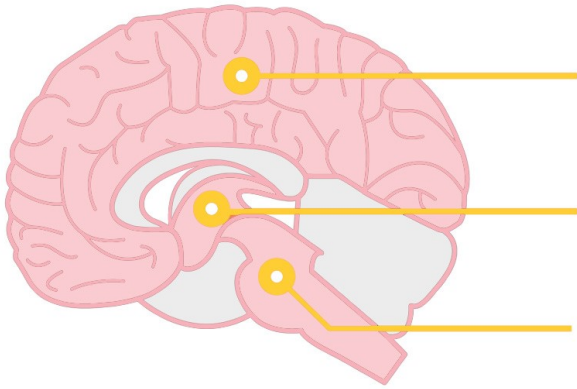


Genoeg reden dus om zoveel mogelijk breinvriendelijk te werken! Met name nu wij zoveel thuiswerken en waar afleidingen op de loer liggen. Juist in deze periode ervaren veel mensen psychische klachten. Niet zo gek, we staan 24/7 aan en multitasken erop los. Terwijl je in een online meeting zit krijg je een e-mail pop-up rechtsonder, een collega met een vraag op links en dan tussendoor ook nog eens een appje. Ons concentratievermogen en onze productiviteit lijden hier zwaar onder.



HOE WERKT ONS BREIN?

Laten we eerst beginnen met wat basiskennis van ons brein. Ons brein bestaat grofweg uit drie delen:



NEOCORTEX

RATIONELE OF DENKBREIN

LIMBISCH BREIN

EMOTIES EN GEVOELENS BREIN

REPTIELEN BREIN

INSTINCTIEF OF DINOSAURUS BREIN

De neocortex is de plek waar ons denken plaatsvindt. Denk hierbij aan analytische werkzaamheden zoals plannen, taken uitvoeren en logisch nadenken. Opmerkelijk genoeg, is dit het langzaamste gedeelte van ons brein. Ons limbisch brein is waar onze emoties en gevoelens hun oorsprong vinden. Tot slot hebben wij ook nog een reptielenbrein. Dit is waar onze “onbewuste” lichaamsfuncties grotendeels gereguleerd worden.

Denk hierbij aan je hartslag of je ademhaling maar ook instinctieve reacties (vecht/vlucht). Dit gedeelte is het oudst en het snelst. Zodra al deze drie delen goed samenwerken ben je goed op weg om breinvriendelijk te werken. Hier lees je verder in de whitepaper meer over.

TEAMWORK!

Ons brein werkt samen met ons autonome zenuwstelsel. Zie dit als tweerichtingsverkeer, ze beïnvloeden elkaar. En zijn dus ook onlosmakelijk met elkaar verbonden als het aankomt op breinvriendelijk werken. Reden genoeg voor wat basiskennis hierover! Het autonome zenuwstelsel is betrokken bij het aansturen van vele activiteiten om te kunnen (over)leven. Dit zenuwstelsel bestaat uit twee delen, het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel.

Het sympathische zenuwstelsel werkt als een soort gaspedaal en zorgt voor de volgende effecten:

- Maakt je alert
- De lever geeft suiker af om actie te kunnen nemen
- Bijniere stimuleren de aanmaak van adrenaline en noradrenaline
- Zweetklieren worden actief zodat je kan afkoelen tijdens actie
- Het stress systeem komt in actie
- Hartslag en bloeddruk stijgen
- Arm- en beenspieren spannen aan
- Pupillen worden wijder



BREINVRIENDELIJK
WERKEN



Het sympathische zenuwstelsel is superhandig natuurlijk als je fysiek in actie moet komen maar wellicht niet zo handig als je ontspannen wilt werken. Het parasympathische zenuwstelsel is niet zozeer de rem, want om te remmen heb je ook actie nodig, maar meer een acculader. Deze zorgt ervoor dat:

- Je ademhaling normaal wordt
- Het zweten stopt
- De spierspanning daalt
- Het herstelsysteem in actie komt
- De hartslag en bloeddruk afneemt
- Voedsel weer verteerd wordt

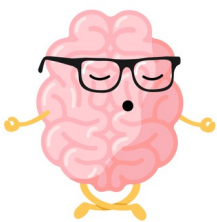
Bij teveel stress, teveel schakelmomenten op een dag, constante afleidingen of verstoringen activeert het sympathisch zenuwstelsel. Indien dit langdurig is of heel vaak voorkomt kan er schade aan je lichaam en brein ontstaan en uiteindelijk uitmonden in een burn-out. Gelukkig geeft je brein en lichaam lang van te voren al signalen af dat e.e.a. uit balans dreigt te raken. En dat is precies waar breinvriendelijk thuiswerken mag beginnen.

BLIJF IN BALANS

Hoe herken je disbalans en hoe grijp je dan in? Je reptielenbrein en je sympathisch zenuwstelsel zijn te actief wanneer je het volgende bij jezelf opmerkt.

- Ademhaling zit hoog en is oppervlakkig. Gevolg: te weinig zuurstof, nog meer stress, vicieuze cirkel
- Spieren staan continu gespannen. Gevolg: meer energieverbruik, spierpijn, lichamelijke klachten
- Slechter slapen omdat je niet goed kan ontspannen
- Emoties liggen meer aan de oppervlakte (angst, boosheid, verdriet)
- Sneller moe

Hoe grijp je dan in wanneer je dit merkt? Eén van de snelste manieren om in te grijpen is met je ademhaling. Uitademen geeft een signaal naar je lichaam om te ontspannen. Vandaar het gezegde “Even uitblazen hoor”. Je kan dit als volgt doen:



- Ga rechtop in een stoel zitten
- Adem 3 seconden in
- Houd 1 seconde je adem vast
- Adem 6 seconden uit
- Houd 1 seconde je adem vast
- Herhaal dit 5 tot 7 keer

Deze ademhalingsoefening geeft je lichaam en brein de kans om te ontspannen. Ook als je geen stress of spanning voelt is dit een goede oefening voordat je aan een taak begint. Je start op deze manier vanuit ontspanning in plaats van inspanning.

YEAH BABY!

Gebruik je baby-modus! We zijn allemaal wel bekend met de termen Rust, Reinheid en Regelmaat. Dat is niet alleen wijsheid om te gebruiken bij baby's maar ook bij volwassenen. Rust en ontspanning hebben we eerder al even aangestipt. En reinheid heeft te maken met een opgeruimde werkplek. Waar wij hier op willen focussen is regelmaat. Een klein stukje geschiedenis om dit uit te leggen. Wellicht heb je wel eens gehoord van Pavlov?



Pavlov was een wetenschapper die het gedrag van honden onderzocht. Elke keer als hij de honden eten gaf ringelde hij met een belletje. Na een paar dagen dit gedaan te hebben kwamen de honden al kwijlend aanrennen zodra ze het belletje hoorden. Er was een patroon in de hersenen van de honden ontstaan, namelijk belletje > eten > kwijlen. Datzelfde mechanisme werkt ook bij ons. Regelmaat = patronen.

De kunst is om niet alleen eigen patronen te ontwikkelen maar er ook voor te zorgen dat je geen patronen door elkaar heen gooit. Hier een voorbeeld. Stel je hebt niet echt een eigen werkplek thuis. Noodgedwongen ga je dan maar aan de eettafel zitten. Stel je gaat op exact dezelfde plek aan die eettafel zitten als wanneer je aan het avondeten gaat. Wat denk je dat jouw brein dan als eerste denkt? Inderdaad, eten! Je brein en waarschijnlijk ook je lichaam gaat dan in het standje eten. Op dat moment dan een taak uitvoeren waarbij je oog voor detail en hoge concentratie moet hebben, vergt dan veel energie en leidt waarschijnlijk ook tot onnodige fouten. Ga op een andere plek zitten, als het kan op een plek waar je niet vaak zit. Zo voorkom je dat twee patronen conflicteren en ontwikkel je een nieuw patroon op een nieuwe plek. Precies om deze reden wordt ook afgeraden om op je bed te gaan zitten werken. Doe je dit toch en te vaak, dan zal het jouw proces om in slaap te komen ernstig verstoren. Ontwikkel dus duidelijke patronen die jou helpen om de een werkdag te starten en af te ronden.

FOCUS VERSUS MULTITASKEN

Voortbordurend op patronen, probeer ook soortgelijke werkzaamheden en taken te bundelen. Dit helpt je om effectieve patronen te ontwikkelen en voorkomt dat je gaat multitasken, een killer voor breinvriendelijk werken. Hoe meer je wisselt tussen verschillende (soorten) taken hoe minder breinvriendelijk je werkt. Bundel dus soortgelijk werk zoals: denkwerk, e-mail, gesprekken, vergaderingen en sociale interactie. Dat is de eerste stap om focus aan te brengen. De volgende stap is om voor jezelf te bepalen wanneer je welk soort werk het beste kan gaan doen. Wat is prettig om in de ochtend te doen, wat in de middag of aan het einde van de dag? Dit kan trouwens per dag verschillen.

Zodra je een goede indeling voor jezelf hebt gemaakt, kan je met een volgende stap nog meer detail aanbrengen voor nog meer focus. Dit is een simpele techniek, genaamd "batch processing" of "Pomodoro" techniek. Ga als volgt te werk:

- Deel je werkdag in blokken van maximaal 1 uur
- Verdeel je taken over de blokken
- Deel grotere taken op in kleinere taken als deze niet binnen 1 uur vallen
- Zorg voor minimale afleiding



Een taak voer je dan zo uit: werk 45-50 minuten aan de taak, neem 5-10 minuten pauze en beweeg fysiek weg van je thuiswerkplek. Je maakt hiermee gebruik van de concentratie cyclus van je brein (ongeveer 45 minuten). Tegelijkertijd beloon je je brein met positieve emoties en fysieke beweging.

TOPSPORT!



Weet je nog, over die patronen? Topsporters maken hier maximaal gebruik van. Je brein houdt van voorspelbaarheid. En kan geen verschil maken tussen wat er echt gebeurt en wat er in jouw verbeelding gebeurt. Precies daarom maken topsporters gebruik van visualisatie. Heb je weleens een topsporter zich zien voorbereiden? Op het moment dat een race of wedstrijd begint hebben ze in hun verbeelding deze al wel 100 keer gedaan. Het is een patroon geworden.

Voordat je dus aan een taak begint kan je die in je gedachten middels visualisatie uitvoeren. Speel deze interne film wel even versneld af, anders ben je te lang bezig en dat is niet heel erg effectief. Als je hiermee begint kies dan een relatief eenvoudige taak. Visualiseer de taak drie keer, voer de taak uit en check dan bij jezelf hoe dit voor jouw gevoel ging. Tien tegen één dat dit minder energie kost dan je zou denken. Wellicht ook nog sneller en met minder fouten.

WIE VAN DE DRIE?

Het zou mooi zijn als je jouw drie breinen tegelijk in zou kunnen zetten voor optimaal breinvriendelijk werken. Hier zijn drie tips die al eerder genoemd zijn, maar nu in combinatie:

1. Gebruik je adem om je reptielenbrein in de juiste stand te krijgen
2. Gebruik de beloningsstrategie om het limbisch (emotie) brein in de juiste stand te krijgen
3. Visualiseer de taak om je neocortex (denk brein) voor te bereiden

Experimenteer hiermee en stem af op jouw situatie en behoefte. Zorg voor een goede wisselwerking tussen jouw drie breinen en creëer zo jouw perfect fit voor breinvriendelijk thuiswerken.

EXPERIMENTEER MET MUZIEK

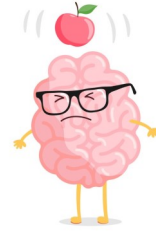
Wij zijn natuurlijk veel meer dan ons brein en ons autonome zenuwstelsel. We beschikken namelijk ook over allerlei krachtige zintuigen die je kunt gebruiken. Experimenteer met muziek. Zo heeft het LIND Institute veel onderzoek gedaan naar klassieke muziek (relax with the classics) en is er tegenwoordig ook veel muziek te vinden om je concentratie te verbeteren. Zoek eens op Youtube naar 'binaural beats' of 'brainwaves' voor muziek die de concentratie tijdens het werken kan verhogen en kijk vooral wat voor jou werkt. Dit kan per moment op de dag of soort activiteit verschillen. De een kan goed werken met heavy metal, de ander doet het goed op opera muziek.

Heb je moeite met in slaap komen? Slaaptekort is funest voor het lichaam en ons brein. Ook hiervoor zijn veel soorten muziek te vinden, die helpen bij slapeloosheid.



FOOD FOR THOUGHTS

Onderschat ook zeker de werking van voedsel niet. Zo weet je vast wel dat suiker een niet al te beste voedingsstof is voor je hersenen. Je brein heeft de juiste voedingsstoffen nodig om optimaal te functioneren. Door gezond te eten, verander je de biochemie in het brein en beïnvloed je de manier waarop je je voelt, denkt en gedraagt. Je kunt jezelf dus aansturen met de voeding die je eet. Voedsel dat goed is voor je brein wordt ook wel Brain Food genoemd.



Noten

Noten zijn topvoer voor je hersenen. Ze bevatten niet alleen veel vezels, wat gunstig is voor je darmen, maar ook de juiste soort vetten. Ze zitten vol onverzadigde vetten. En van alle noten bevatten walnoten de meeste omega-3-vetten. Zou het toeval zijn dat walnoten zoveel op hersenen lijken?

Pure chocolade

De kracht van chocolade zit in de polyfenolen. Polyfenolen komen van nature voor in cacao. Hoe donkerder de chocolade, hoe meer cacao en dus hoe meer polyfenolen. Maar ze zitten ook in wijn, olijfolie, bessen, thee, koffie en groenten.

Vette vis

Onverzadigde vetten zijn zo ongeveer de belangrijkste bouwstenen voor ons brein. En de juiste onverzadigde vetzuren zitten in vis. Vooral vette vis zoals zalm, haring, makreel en sardientjes. Onderzoek geeft aan dat het eten van vette vis beschermt tegen de achteruitgang van het brein op oudere leeftijd.

Koffie

Cafeïne verhoogt de alertheid en het concentratievermogen. Dat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Er zijn ook aanwijzingen dat drie à vier kopjes koffie per dag helpt beschermen tegen het optreden van dementie.

Naast bovengenoemde eetsoorten zijn ook groenten en gefermenteerde producten zeer belangrijk. Ze werken vaak als antioxidant en kunnen zo directe schade aan de hersencellen voorkomen. Maar groenten leveren ook polyfenolen die helpen om de conditie van de bloedvaten in het brein gezond te houden. En dan zitten groenten ook nog boordevol vezels. Die zijn - met omweg via je darmen - weer gunstig voor je hersenen.



HEB JE ZE NOG OP EEN RIJTJE?

Om het jouw brein zo makkelijk mogelijk te maken hebben wij alle tips nog eens op een rij gezet:

- Gebruik je adem om te ontspannen
- Kortere taken, focus
- Minder afleiding
- Bewegen. Met name je core door bijvoorbeeld cirkels met je heupen te draaien
- Forceer ontspanning.
- Werk niet op een plek waar je normaal iets anders doet.
- Leg werkdingen op je werkplek
- Neem vaker een korte pauze
- Bereid jouw drie breinen voor
- Ontwikkel en gebruik patronen
- Sluit als gezin een dag(deel) af of als je alleen bent doe dat online (whatsapp) met iemand anders

DOE HET SAMEN!

Juist in deze tijd zoeken we extra verbinding met elkaar. Ga het dan ook samen doen! Stimuleer elkaar en help elkaar herinneren aan de genoemde tips. Online meeting? Probeer samen de ademhalingstechniek tussendoor. Nog meer tips om breinvriendelijk samen te werken:

- Geef complimenten
- Zet duidelijke (uitdagende) verwachtingen
- Laat mensen zelf bepalen hoe ze hun werk doen
- Deel informatie
- Bouw relaties (inclusiviteit)
- Faciliteer persoonlijke groei (niet alleen taak gerelateerd)
- Toon je eigen kwetsbaarheid



Wanneer je bovenstaand gedrag inzet activeer je de aanmaak van oxytocine bij de ander. Oxytocine zorgt ervoor dat jouw brein en daarmee jouw lijf zich veilig en ontspannen voelt. Ga samen voor een fit brein!





KOERS
BEDRIJFSPSYCHOLOGIE

VRAGEN?

Heb je vragen of opmerkingen over deze whitepaper of kunnen we je ergens bij helpen? Bel ons gerust op 085-902 03 07

Groet, Team Koers

Koers Bedrijfspsychologie

Hoofdveste 7B
3992 DH Houten
info@koersbedrijfspsychologie.nl
www.koersbedrijfspsychologie.nl

Deze whitepaper is tot stand gekomen in samenwerking met
Aevitae - De specialist in collectieve verzekeringen


Net aeven anders.

Aan deze whitepaper kunnen geen rechten worden ontleend.