



01

WAAROM WELBEVINDEN VERSTERKEN?

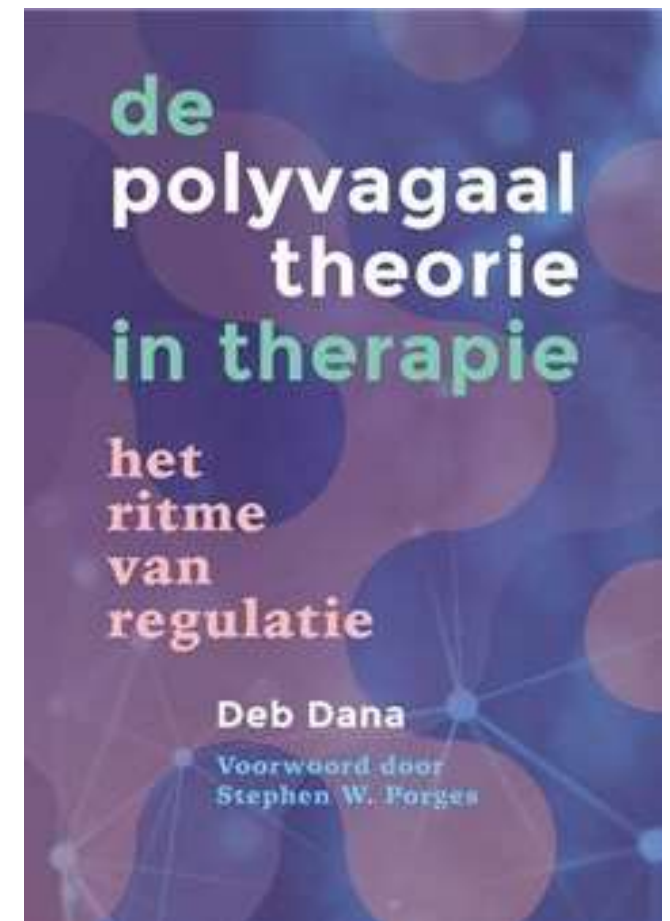
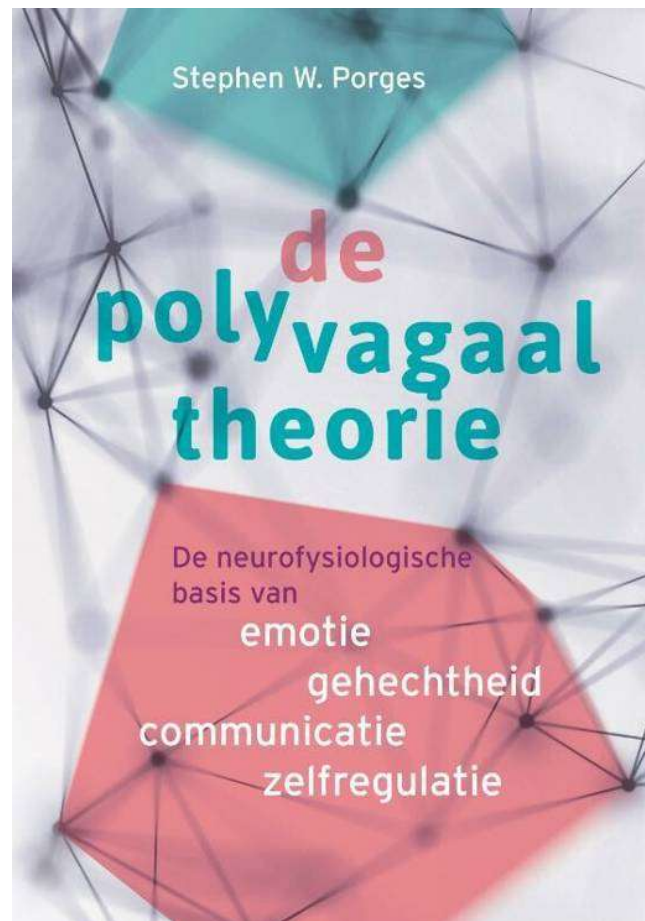


**WELBEVINDEN IS DE BASISVOORWAARDE OM
GOED TE LEREN / FUNCTIONEREN.**

02

HOE WELBEVINDEN VERSTERKEN?

VANUIT NEUROWETENSCHAPPEN





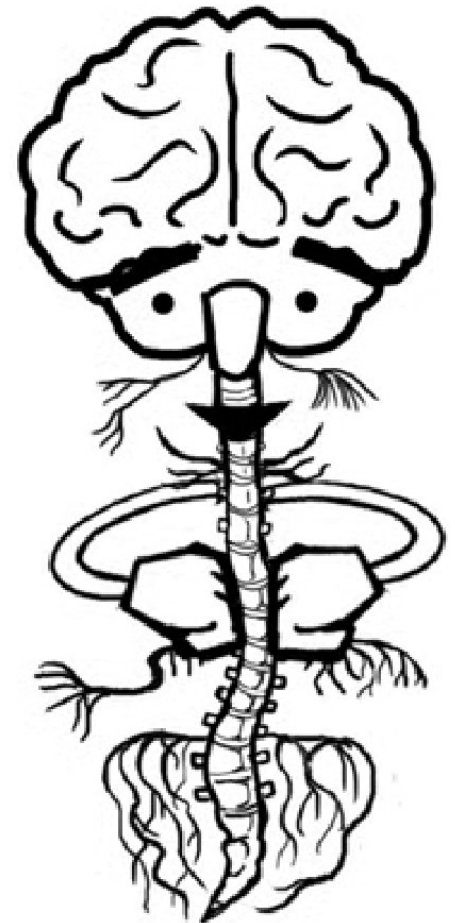


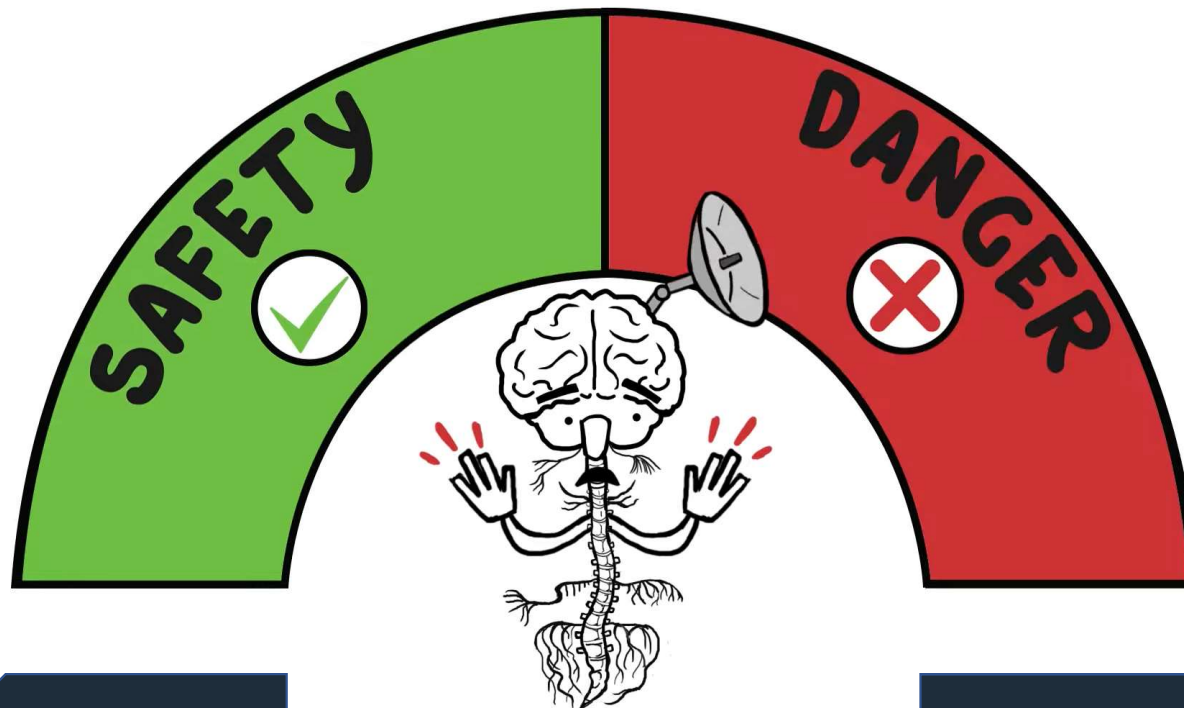
- Checkt of je VEILIG bent.
 - 24/7
 - onbewust
- Dus: SAFETY FIRST!





= je autonoom zenuwstelsel =

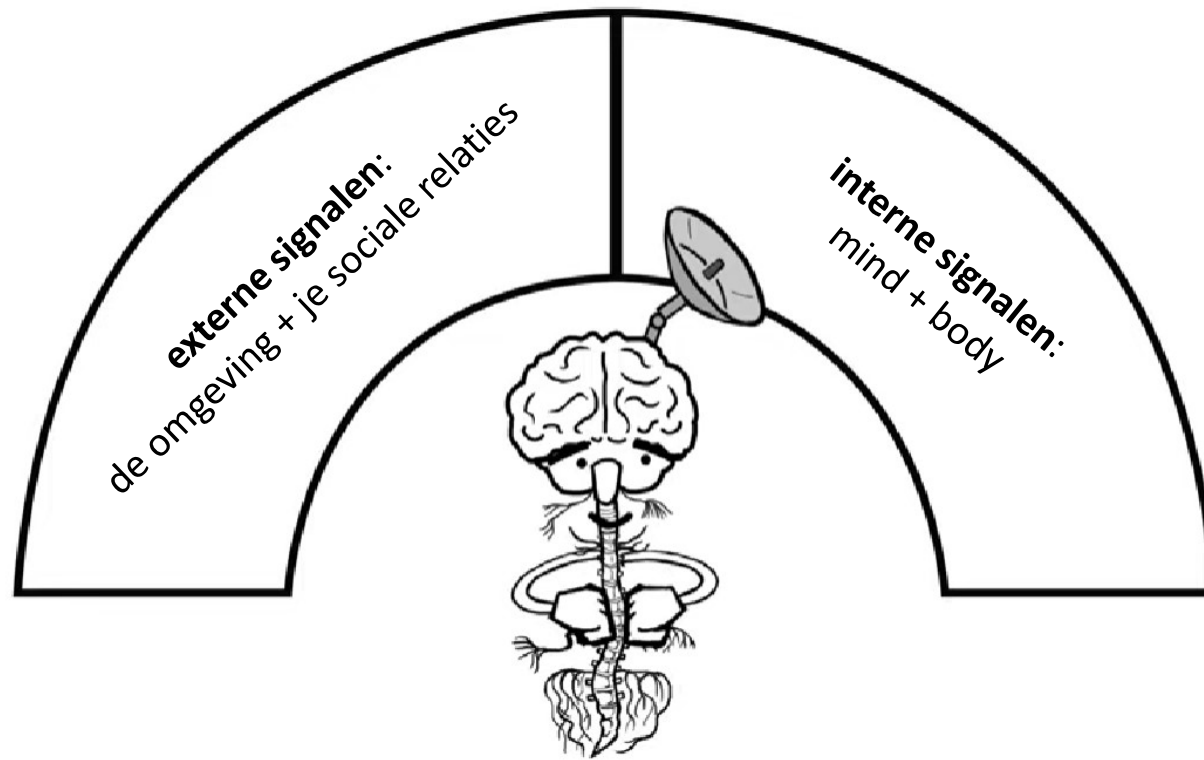




VEILIG
=
Je GOED voelen

ONVEILIG
=
STRESS
=
Je NIET GOED voelen

VEILIG ZIJN
≠
JE VEILIG VOELEN



NEUROCEPTIE

=

Je autonoom zenuwstelsel scant onbewust op externe en interne signalen van **veiligheid** of **gevaar**.



DIT KAN JE EEN **ONVEILIG** GEVOEL GEVEN, HET ZIJN TRIGGERS:

- **Externe signalen:**

- in je omgeving: klimaatverandering – energiecrisis – inflatie – oorlogsdreiging – racisme – armoede – discriminatie – het coronavirus – vervuiling – geweld – spin/hond/slang/... – het verkeer – lawaai – je dreigt je trein te missen – veel slecht nieuws – ...
- in je sociale relaties: ruzie/conflict – een scheiding – spanningen – bezoek aan de dokter – te hoge of te lage verwachtingen – moeten spreken voor een groep – beoordeeld worden – vergeleken worden – eenzaamheid – ...

- **Interne signalen**

- Mind: negatieve gedachten – geen keuze hebben – onduidelijke afspraken – voldongen feiten/geen inspraak – deadline/test/examen – onzekerheid – veel verandering - ...
- Body: pijn – koorts – honger – je ziek/misselijk voelen - ...

DIT KAN JE EEN **VEILIG** GEVOEL GEVEN:

- **Externe signalen:**

- in je omgeving: fysieke/maatschappelijke veiligheid – een gevulde bankrekening – de natuur – ...
- in je sociale relaties: je gezien, gehoord en begrepen voelen (respect) – een vriendelijk gezicht – vrienden – familie – begrip – het gevoel deel uit te maken van een groep – een leuke klas/collega's – een liefdevolle relatie – een compliment – ...

- **Interne signalen**

- Mind: je zelf graag zien – optimistische gedachten/hoop – duidelijke afspraken – jezelf kunnen zijn, jezelf kunnen uitdrukken (zelfexpressie) – autonomie - ...
- Body: een gevulde maag – je fit voelen – uitgeslapen zijn – ...





- Na de veiligheidscheck bepaalt je bodyguard je neurofysiologische **STAAT**, volgens een bepaalde hiërarchie:
 - Geen gevaar => VEILIG (= SOCIALE BETROKKENHEID)
 - Gevaar => VECHTEN / VLUCHTEN
 - Levensgevaar => VERSTARREN
- Het doet dat onbewust en werkt dus zoals een **AUTOMATISCHE PILOOT**.



= TRIGGER



sociaal betrokken

vechten

vluchten

verstarren



VEILIG

GEVAAR

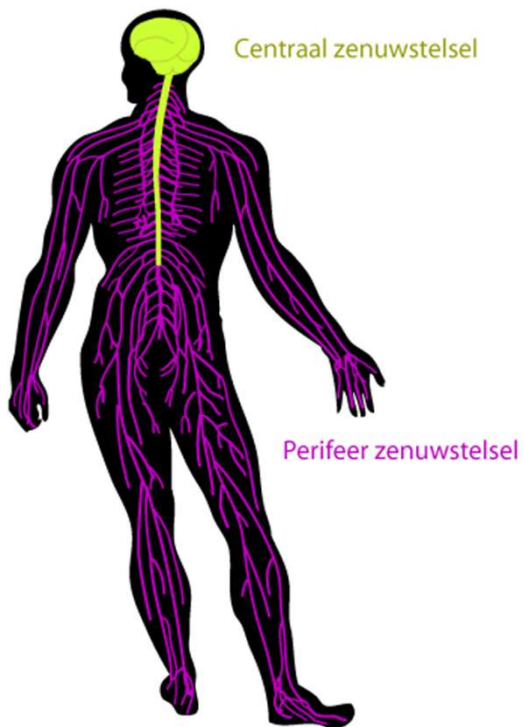
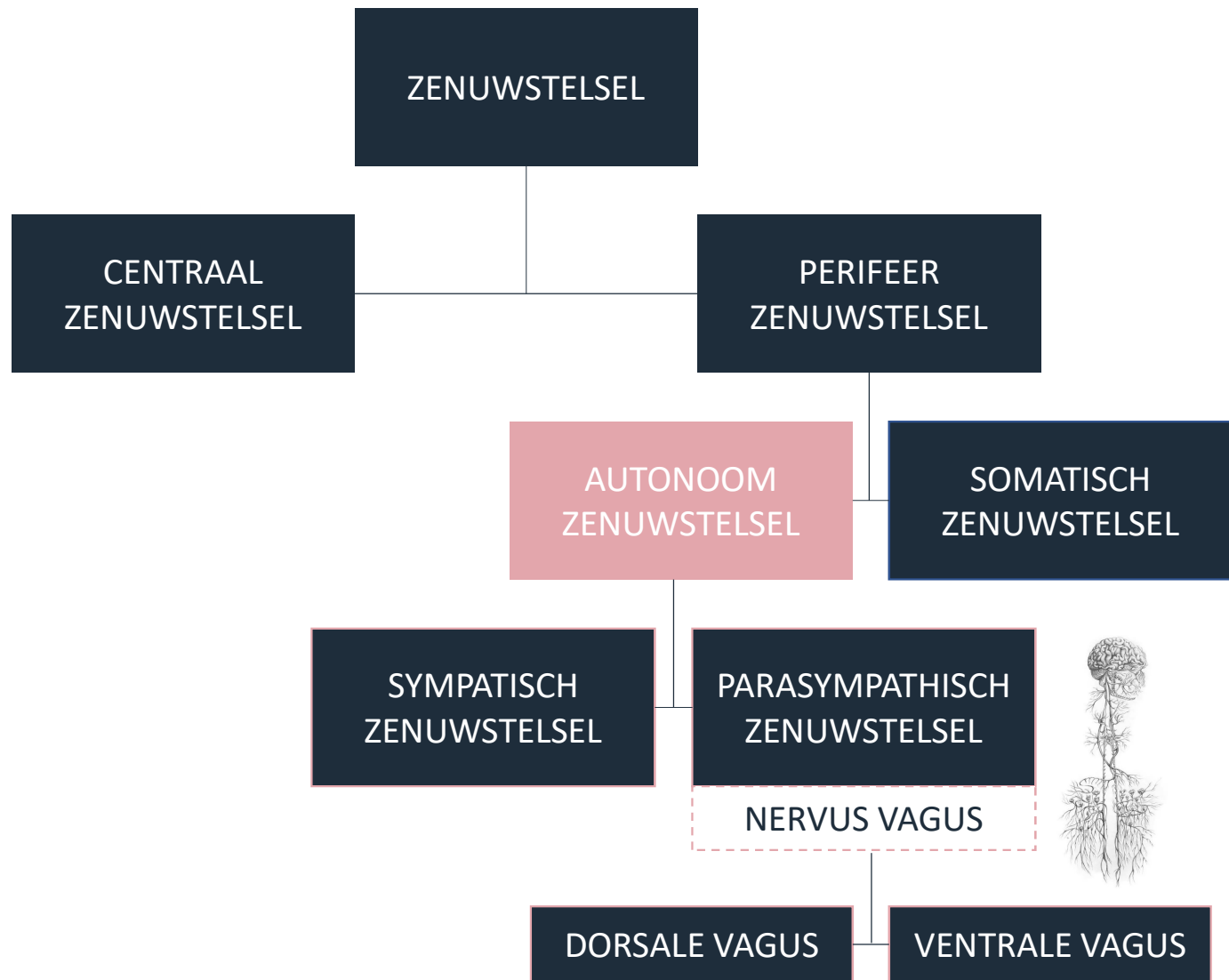
LEVENSGEVAAR

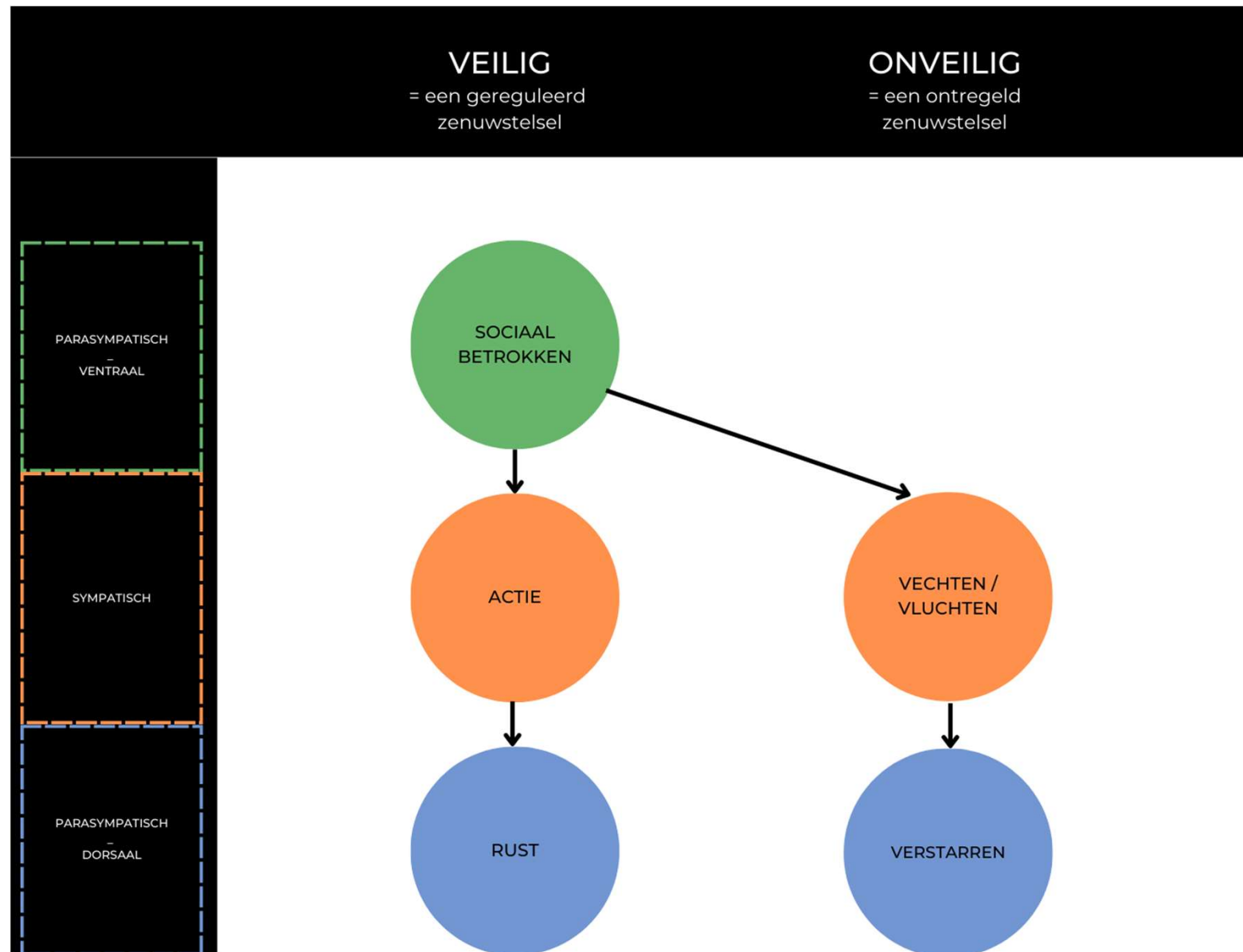
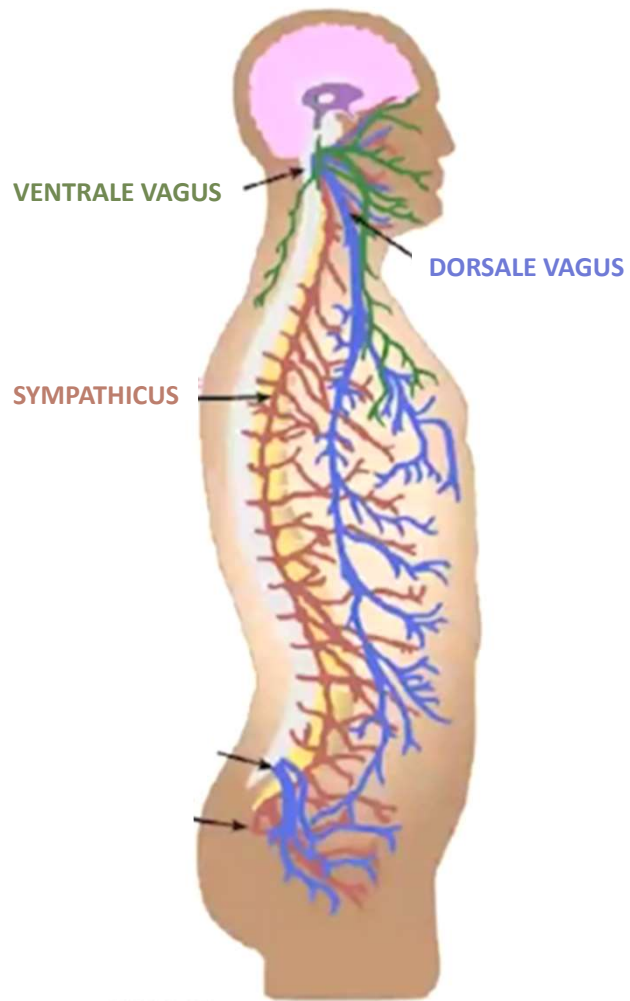
= open

= gesloten, weerstand, stress, (zelf-)bescherming



- Je staat is gelinkt aan je **ZENUWSTELSEL**







Cortex

SOCIAAL BETROKKEN

Flexibel

Vrolijk

Gefocust

Veilig

Nieuwsgierig

Empathisch

Blij

Kalm

Aandachtig

Speels

Creatief

Geïnteresseerd



Limbisch
brein

VECHTEN



Het gevaar in de ogen kijken

Geïrriteerd



Gefrustreerd

Boos



Woedend

VLUCHTEN

Bezorgd

Wegkijken van het gevaar



Zenuwachtig



Angstig



Panikeren



Hersenstam

VERSTARREN



Overweldigd door gevaar



Vastzitten

Beschaamd

Verdrietig



Machteloos

Hopeloos



Verdoofd



Depressief



TRIGGER



STAAT



AUTOMATISCHE
REACTIE

SIGNAAL VAN VEILIGHEID OF ONVEILIGHEID



sociaal betrokken



vechten



vluchten



verstarren



JE VOELEN

Lichaamssensaties en emoties



JE DENKEN

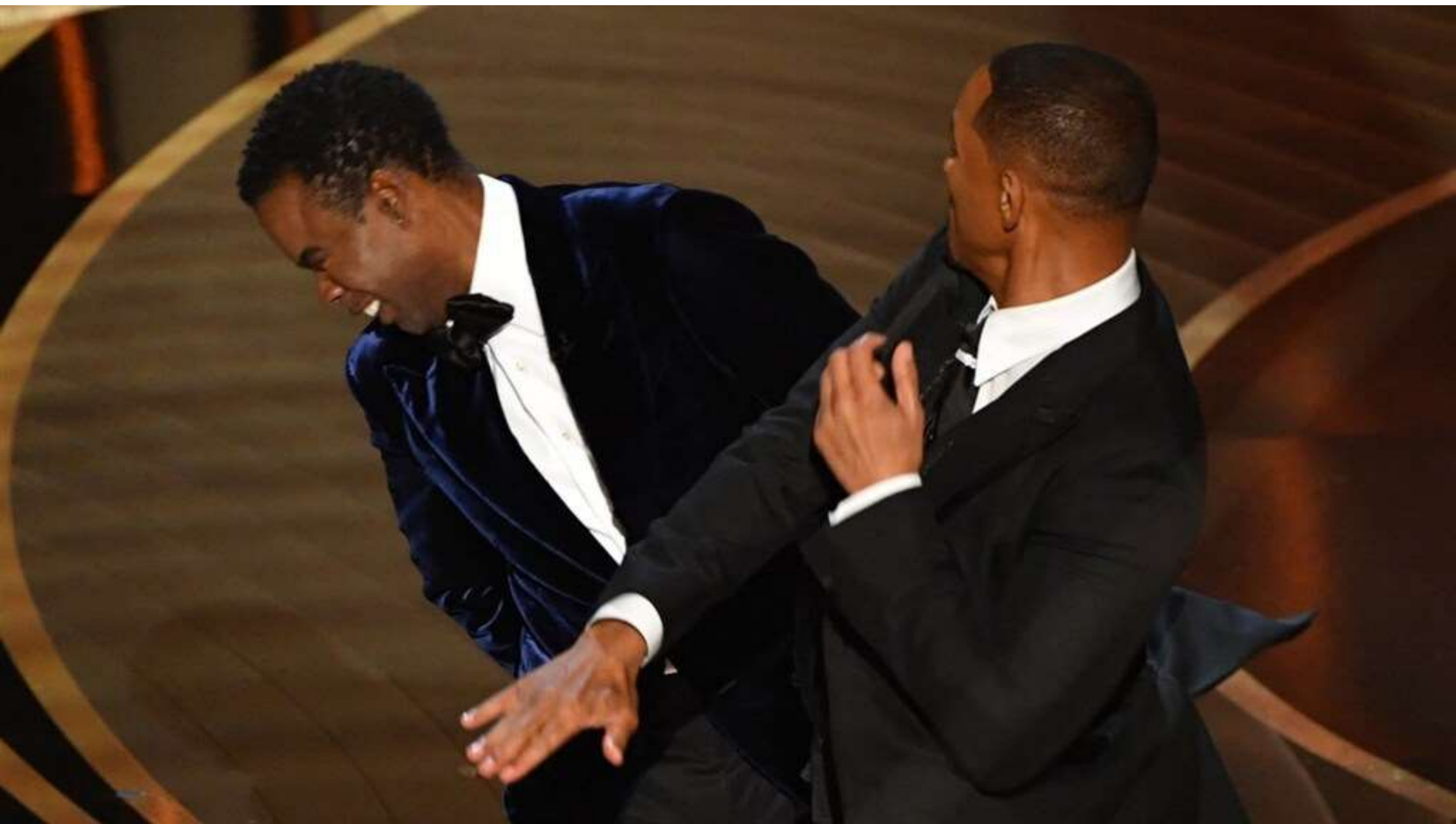
Mindset en gedachten



JE DOEN

Gedrag en (non-verbale) taal

= (GEDRAGS-)
PATRONEN



A photograph of a large iceberg floating in a calm blue sea under a clear sky. The iceberg's tip is visible above the water, while a much larger, jagged mass is submerged below the surface, illustrating the concept of the iceberg metaphor. A dark blue rectangular box with a starry texture is overlaid on the submerged part of the iceberg.

**DE GEMIDDELDE MENS LEEFT 95% VAN DE TIJD
MENTAAL OP DE AUTOMATISCHE PILOOT.**

NURTURING YOUR WELLBEING

Write here your glimmers or your triggers	Define your autonomic state	Write here what you feel then	Write here what you think then	Write here what you do then	Write here what helps you to feel safe (your resources)
	Social Engagement Flexible, Curious, Mindful, Joyful, Focused, Safe, Empathetic, Calm, Interested, Playful, Happy, Creative, - trigger				
	Flight & Fight move away from threat, move towards threat, Fearful, Worried, Furious, Panicked, Nervous, Frustrated, Angry				
	Freeze Depressed, Shameful, Sad, Trapped, Shut down, collapse/immobilize from threat, Stuck, Helpless				



**IF WE KEEP DOING
WHAT WE'RE
DOING, WE'RE
GOING TO KEEP
GETTING WHAT
WE'RE GETTING.**

STEPHEN R. COVEY

=> DUS: Oude, negatieve gewoonten afleren en nieuwe, positieve gewoonten aanleren!



Ons autonoom zenuwstelsel is het resultaat van onze ervaringen uit het verleden ~ **ARTIFICIËLE INTELLIGENTIE**.

=> Elk zenuwstelsel is anders.

=> Elk zenuwstelsel heeft andere zorg nodig.

=> Nieuwe ervaringen geven nieuwe reacties, dankzij **NEUROPLASTICITEIT**.

VEERKRACHT

=

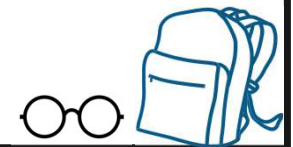
Vlot de ladder kunnen
beklimmen



minder VEERKRACHT

=

Je zenuwstelsel is
ontregeld en onrustig,
waardoor je 'blijft
hangen' in boosheid,
angst, enz.



03 WAT DOE JE OM JE WELBEVINDEN TE VERSTERKEN?

WELBEVINDEN



Mental Energy



gefocust



Emotional Energy



verbonden



Social Energy



verbonden



Spiritual Energy



in lijn



Physical Energy



energiek

1.

*CONTROL YOUR
EMOTIONS
OR THEY WILL
CONTROL YOU*

2.

**You either control your
mind or it controls you.**

NAPOLEON HILL

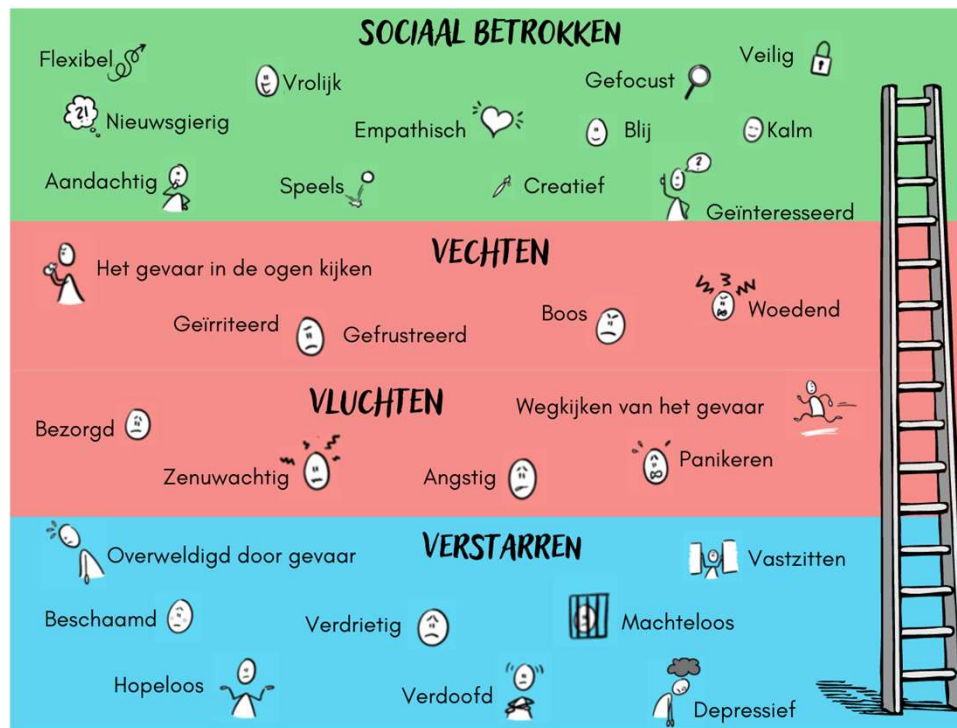
*CONTROL YOUR
EMOTIONS
OR THEY WILL
CONTROL YOU*

1.

1. JE EMOTIES CONTROLEREN

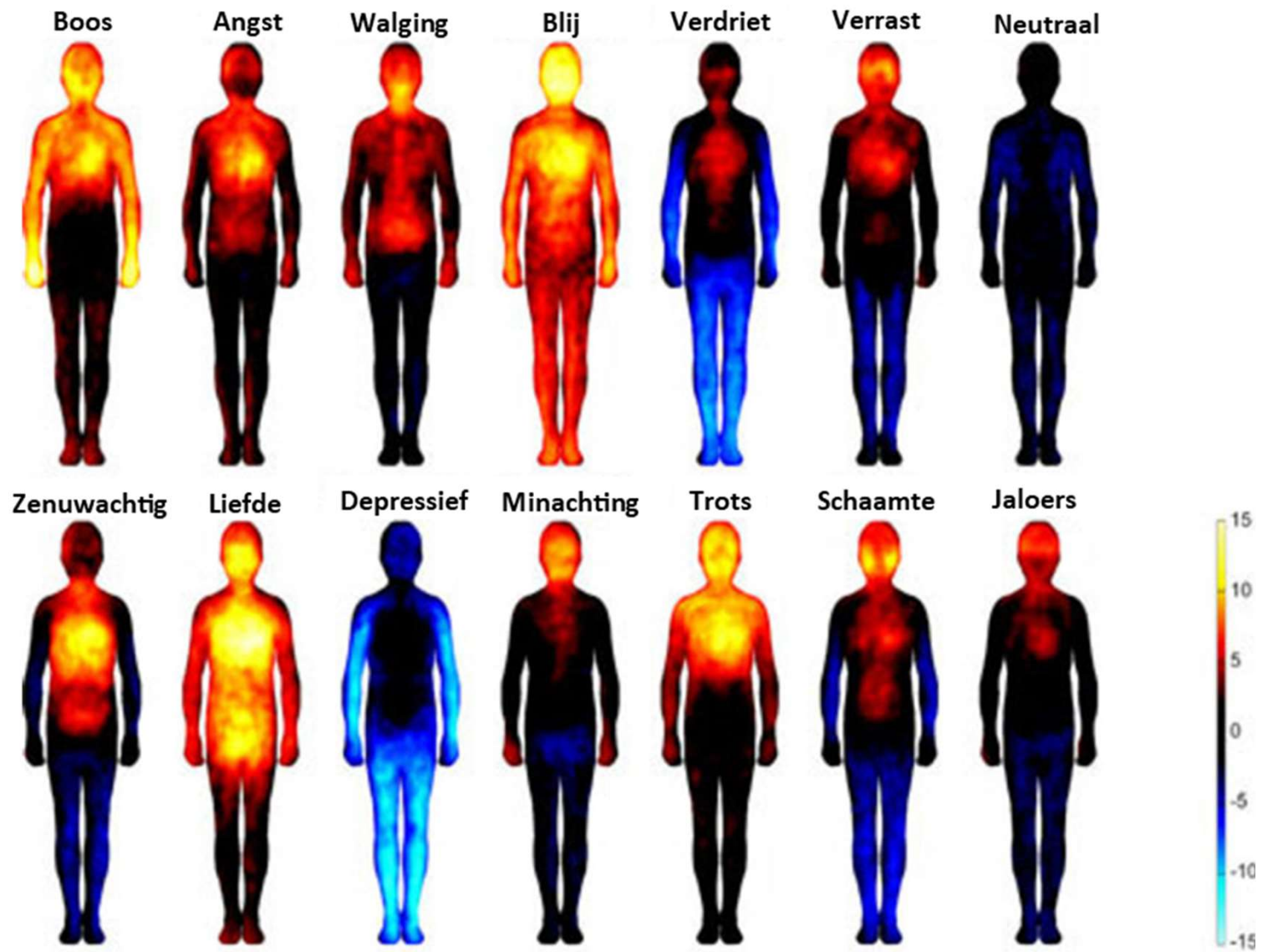
1. Word je bewust van je automatische reacties.
2. Leer jezelf reguleren
→ Leer de ladder beklimmen!

1. JE EMOTIES CONTROLEREN



Leer de ladder te beklimmen met de ENA-methode!

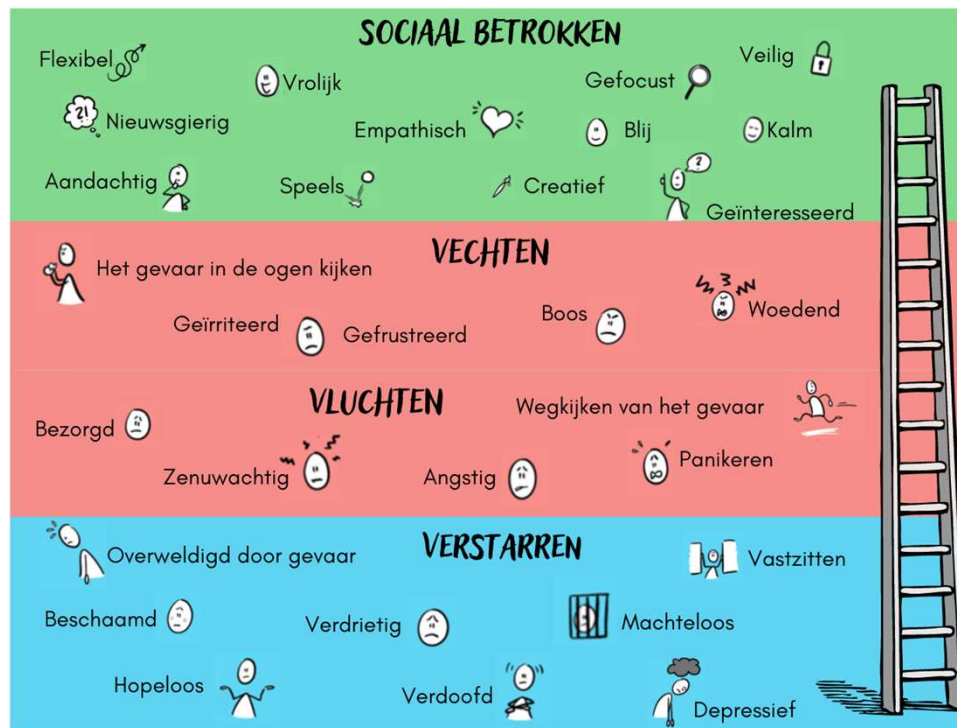
1. **Emoties:** wat voel je?



Emotion mapping - Aalto University Finland - 2014

Warme kleuren zijn plaatsen waar je veel energie voelt tijdens de emotie, koele kleuren zijn plaatsen waar je weinig tot niets voelt.

1. JE EMOTIES CONTROLEREN



Leer de ladder te beklimmen met de ENA-methode!

1. **Emoties:** wat voel je?

2. **Noden:** Wat heb je nodig?

→ Ik heb nood aan (meer)



Wat willen je emoties je vertellen?



grenzen



(zelf)vertrouwen



beter gedrag stellen



(zelf)aanvaarding

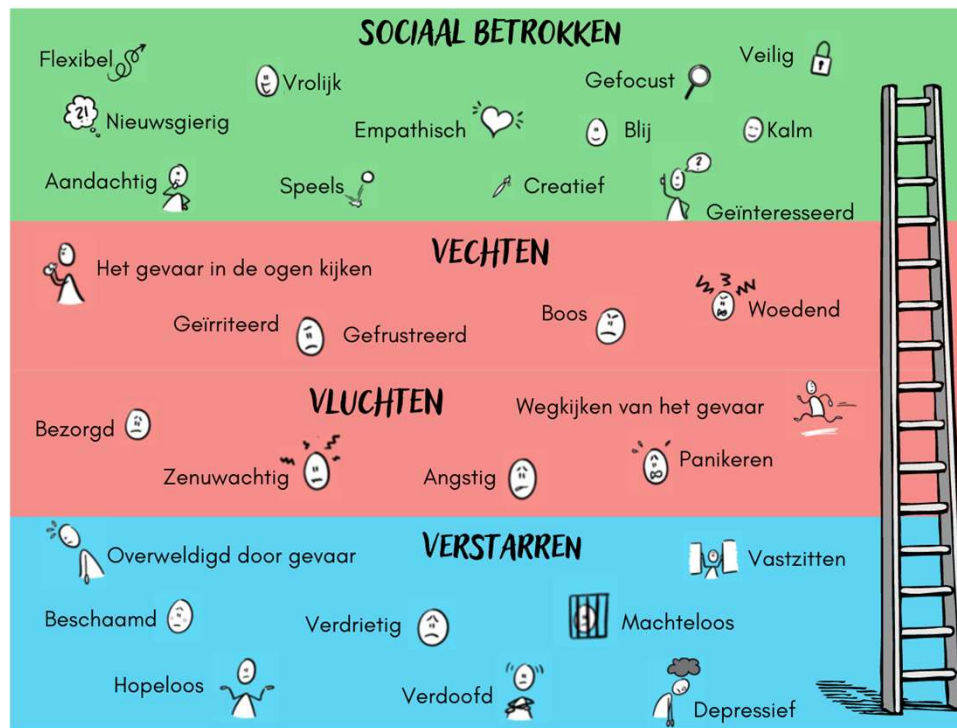


troost, steun



je wil iets wat de
ander heeft

1. JE EMOTIES CONTROLEREN



Leer de ladder te beklimmen met de ENA-methode!

1. **Emoties:** wat voel je?

2. **Noden:** Wat heb je nodig?

→ Ik heb nood aan (meer)

3. **Actie:** Wat ga je doen?

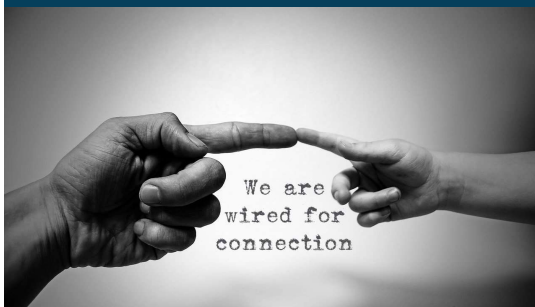
→ Dit ga ik nu (blijven) doen:
(= nieuwe gewoonte)

Welke actie ga je ondernemen?

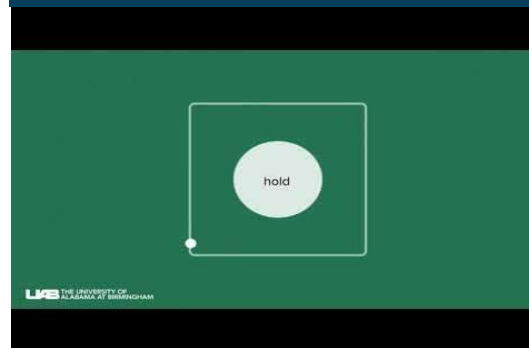
+♥
HeartMath



1. CONNECTEREN MET ANDEREN



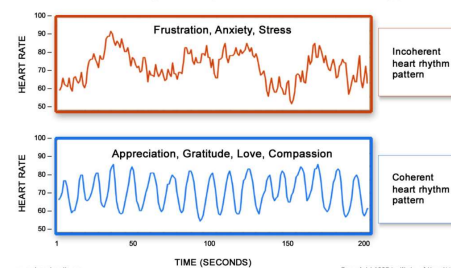
2. ADEMHALINGSOEFENINGEN



3. BEWEGING



Heart Rhythms (Heart Rate Variability)



Welke actie ga je ondernemen?

RITME/MUSIEK



ZINTUIGLIJKE ACTIVITEITEN



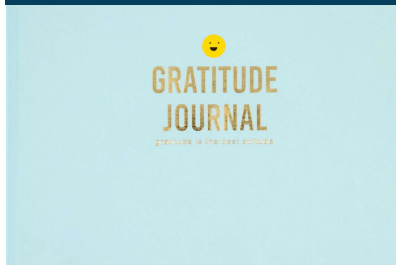
MEDITATIE



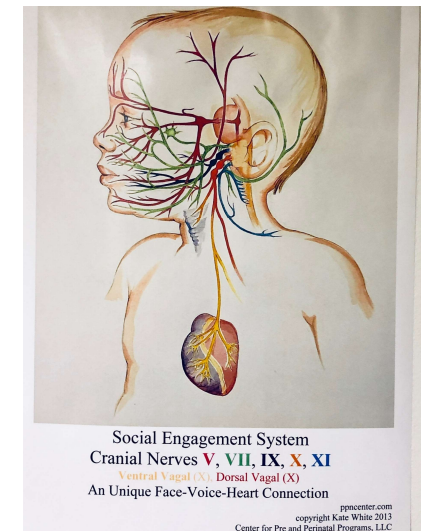
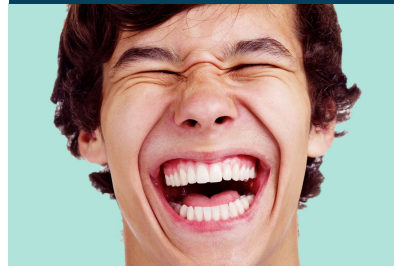
NATUUR



DANKBAARHEID



LACHEN



...

>> <https://revelationsineducation.com/100-focused-attention-practices/>

OPENING: THE BASIC EXERCISE – Stanley Rosenberg



NIEUWE GEWOONTEN

→ IK HEB NOOD AAN (meer)

→ IK GA DIT NU (BLIJVEN) DOEN?

..... (= nieuwe gewoonte).

21 dagen

nieuwe gewoonte

21

90 dagen

nieuwe lifestyle

90

**You either control your
mind or it controls you.**

NAPOLEON HILL

MINIMALISTQUOTES.COM

2.

1. JE DENKEN CONTROLEREN

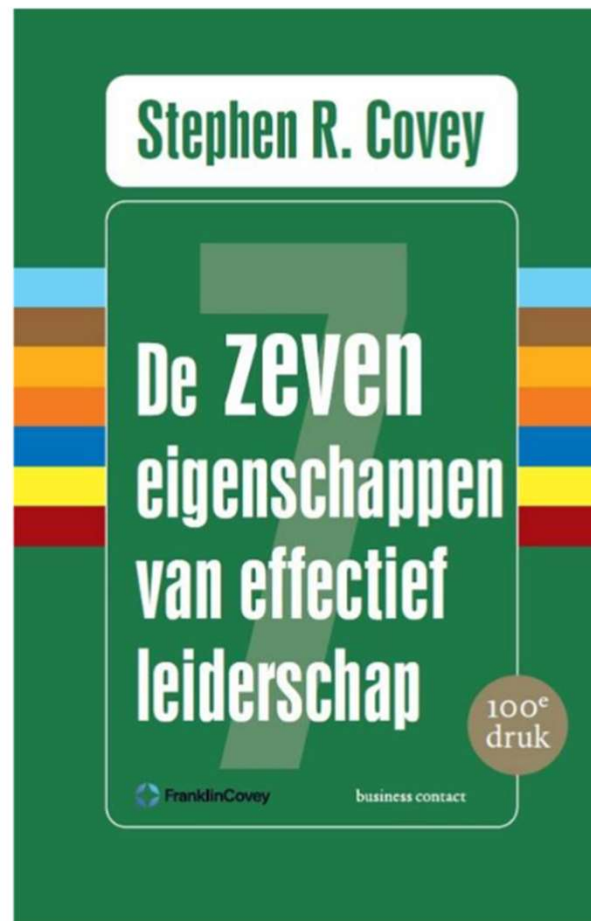
Leer proactief zijn!

= kies je reacties op basis van wat je wil, wat
belangrijk voor je is.

**FOCUS ON WHAT
YOU WANT AND
NOT ON WHAT
YOU DON'T WANT**



LEREN PROACTIEF WORDEN



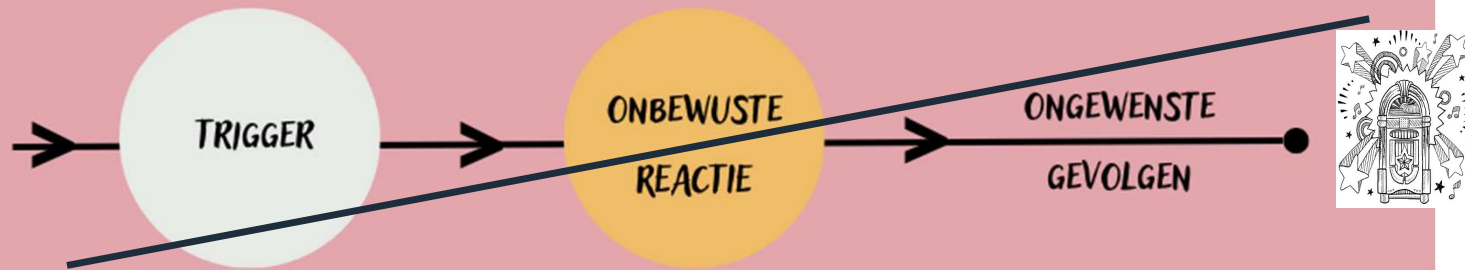
7 Habits of Highly Effective People

- ☐ Be Proactive
- ☐ Begin With the End in Mind
- ☐ Put First Things First
- ☐ Think Win-Win
- ☐ Seek First to Understand, Then to Be Understood
- ☐ Synergize
- ☐ Sharpen the Saw

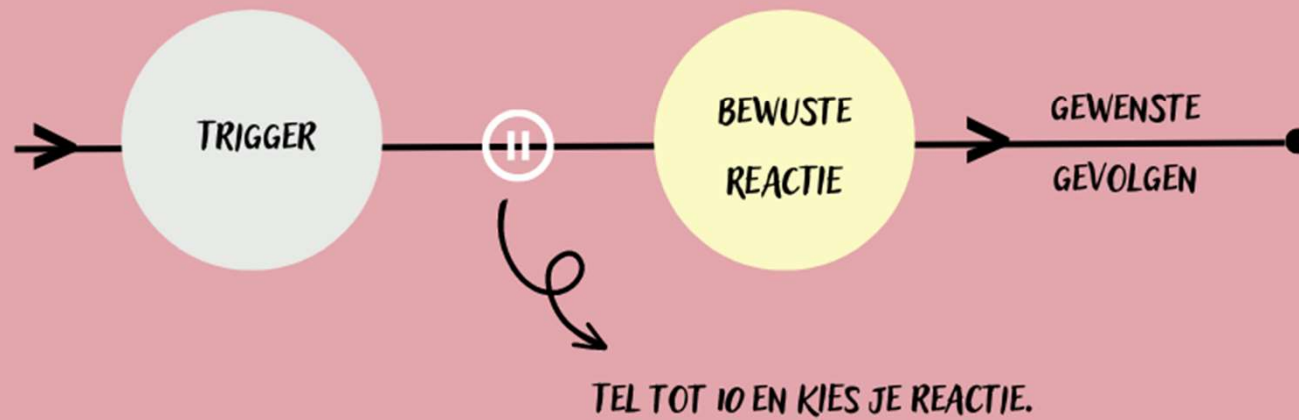
HubSpot

> MAAK KEUZES DIE GOED VOOR JE ZIJN <

REACTIEF

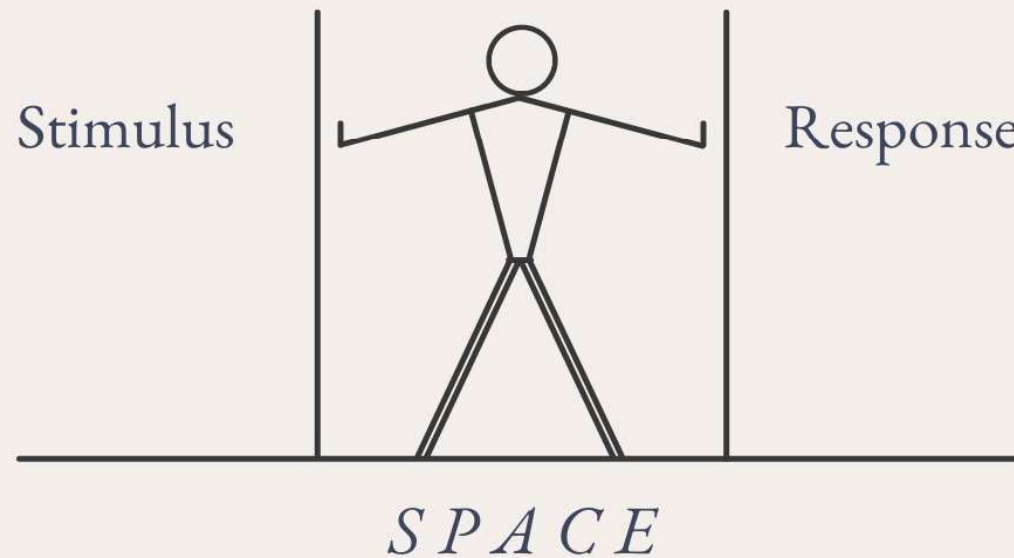


PROACTIEF



*"Between stimulus and response there is a space.
In that space is our power to choose our response.
In our response lies our growth and our freedom."*

VIKTOR E. FRANKL



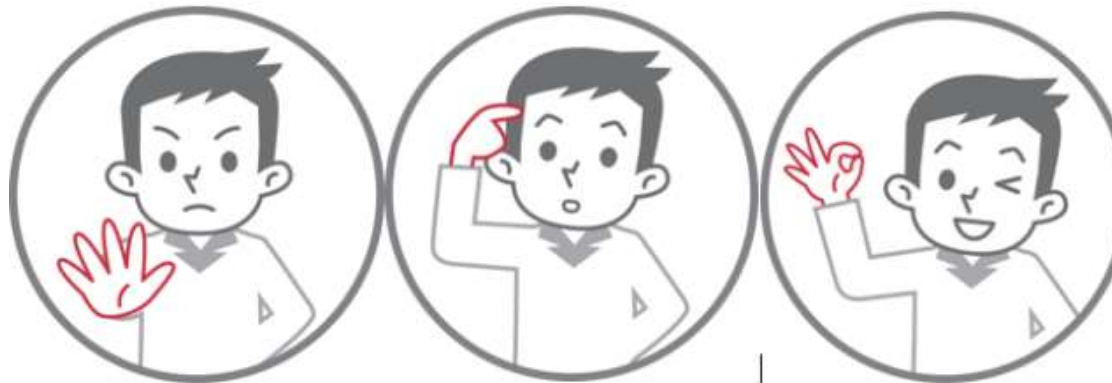
@jeffkrasno



NIEUWE GEWOONTEN

→ Proacties zijn =

IK KIES ERVOOR OM (reactie), want dat is hoe de persoon die ik wil zijn zou reageren.



STOP

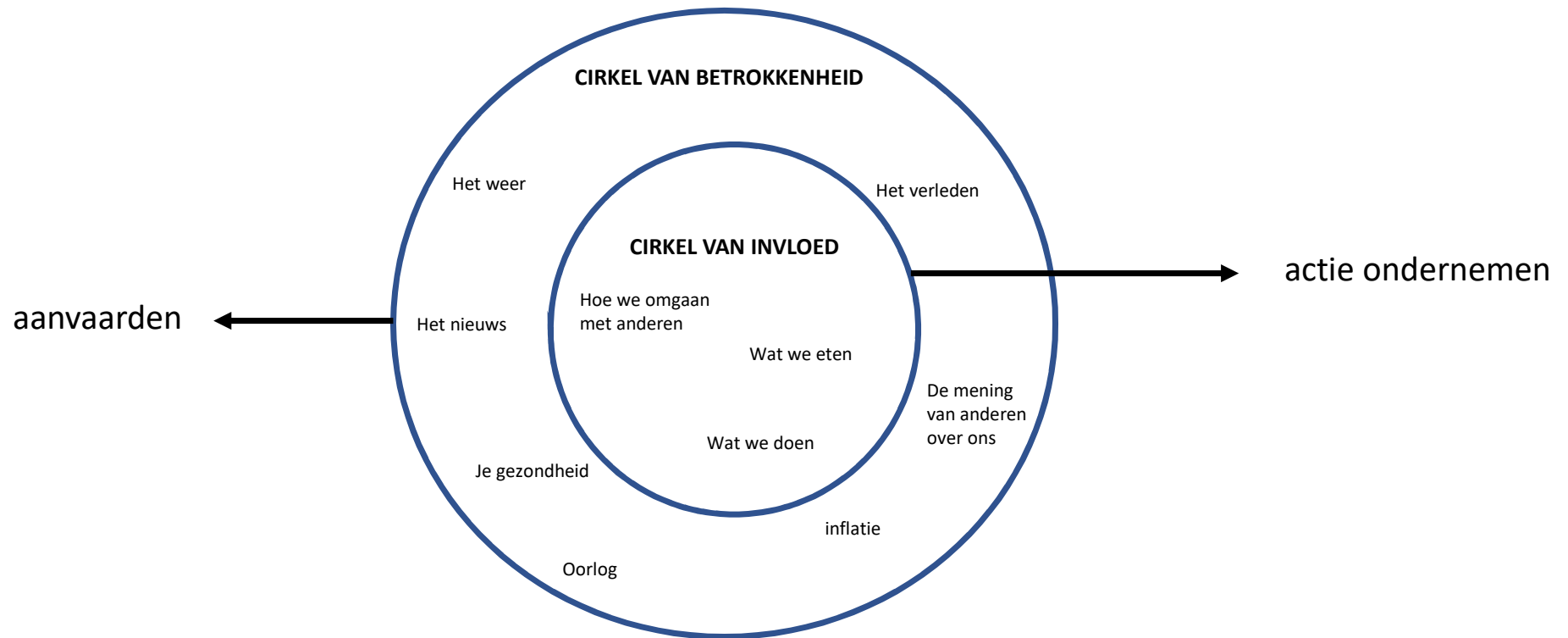
DENK

DOE

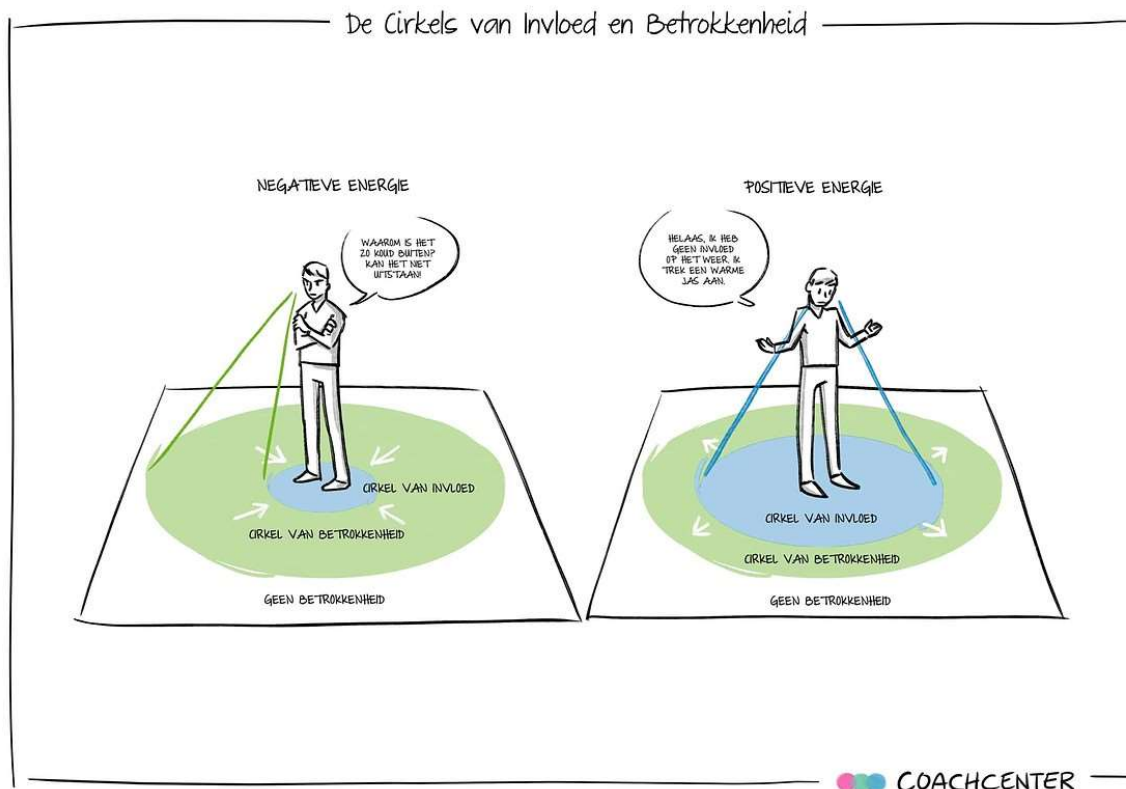
FOCUS OP WAAR JE INVLOED OP HEBT

→ Anders kijken/denken met de 'cirkel van invloed' – Stephen Covey

→ Focus op de zaken waar je controle over hebt!



FOCUS OP WAAR JE INVLOED OP HEBT



“Klimaatverandering overweldigde me zó, dat ik in een depressie viel. Nu focus ik op wat ik kan doen, op kleine stapjes.”



HEB JE VRAGEN OF WIL JE MEER WETEN?

→ Contacteer me!

- 0474/366.413
- info@inesverplancke.be
- www.inesverplancke.be