

“Ons belangrijkste instrument om productief, gelukkig en gezond te zijn is ons brein. Het probleem is alleen dat maar weinig mensen rekening houden met de gebruiksaanwijzing ervan.”

Neuropsychiater Theo Compernelle

Het sociale brein in een digitale wereld

17 mei 2022, Gertie Verreck, BCL Instituut

BCL INSTITUUT



**Gebruiksaanwijzing
brein**



Focus sociale brein



Tips en suggesties

Het brein – de gebruiksaanwijzing



**Het brein is
plastisch, als
een spier**





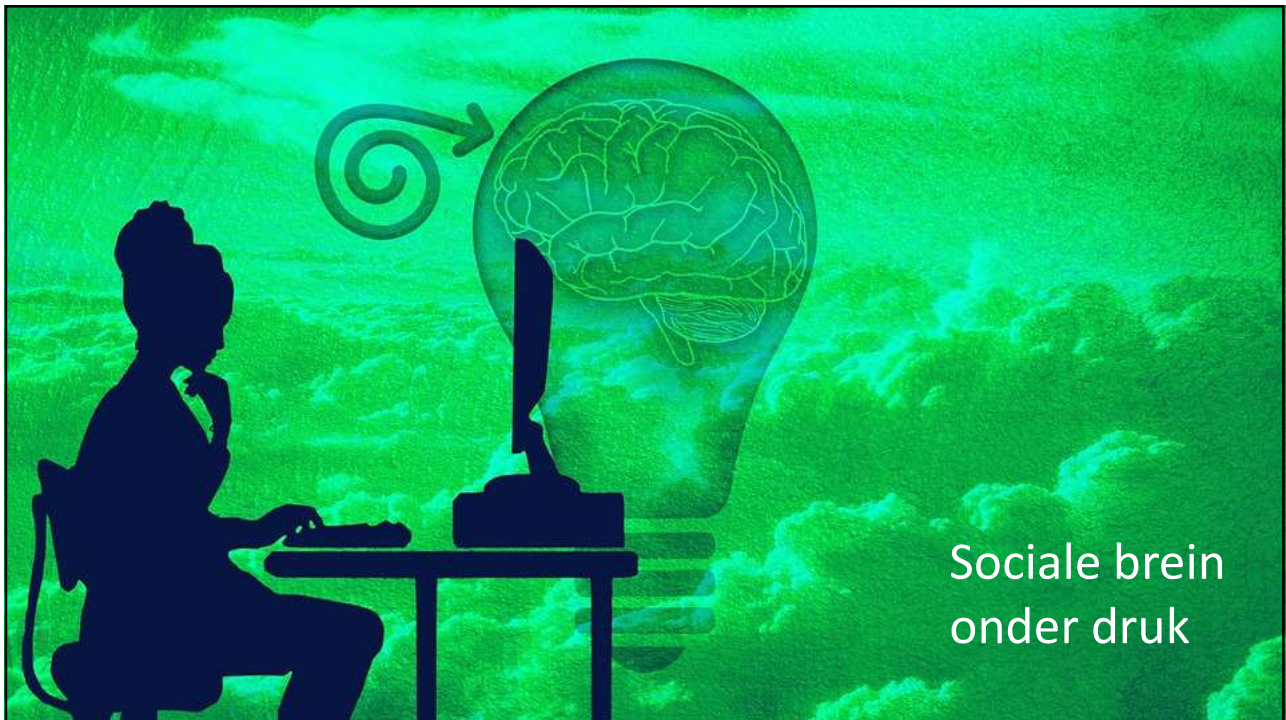
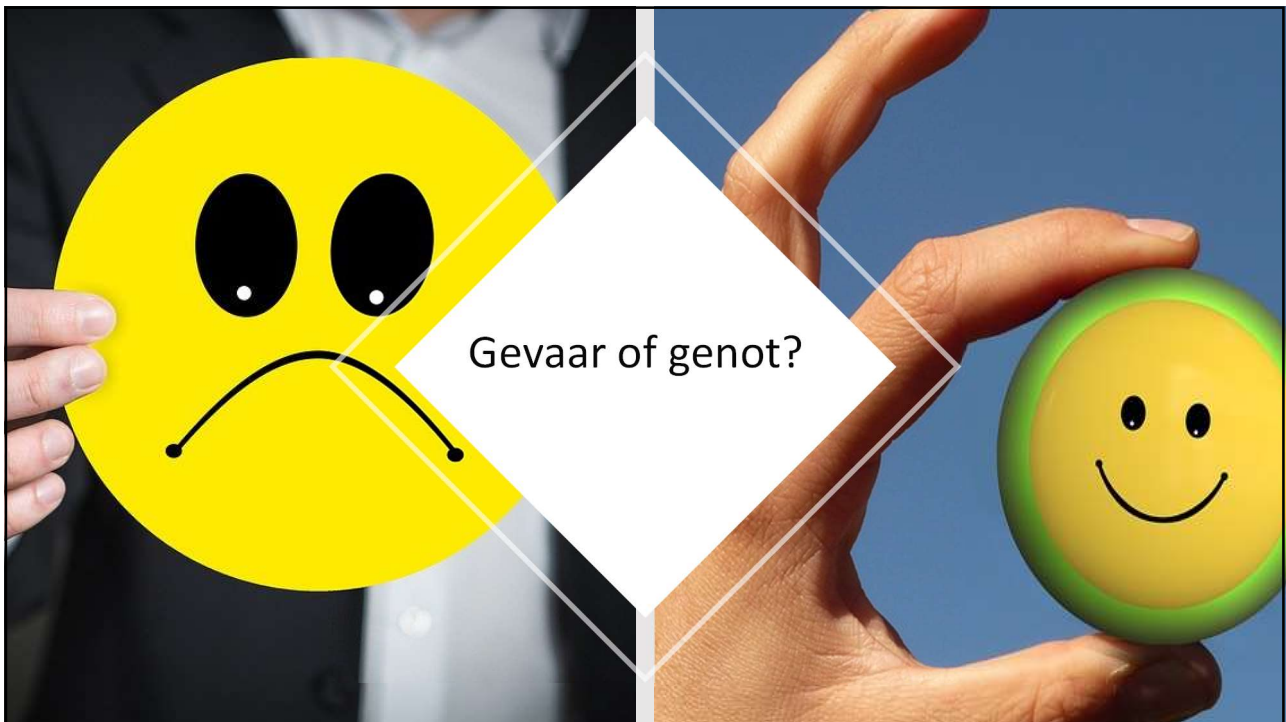
Drie samenwerkende breinsystemen

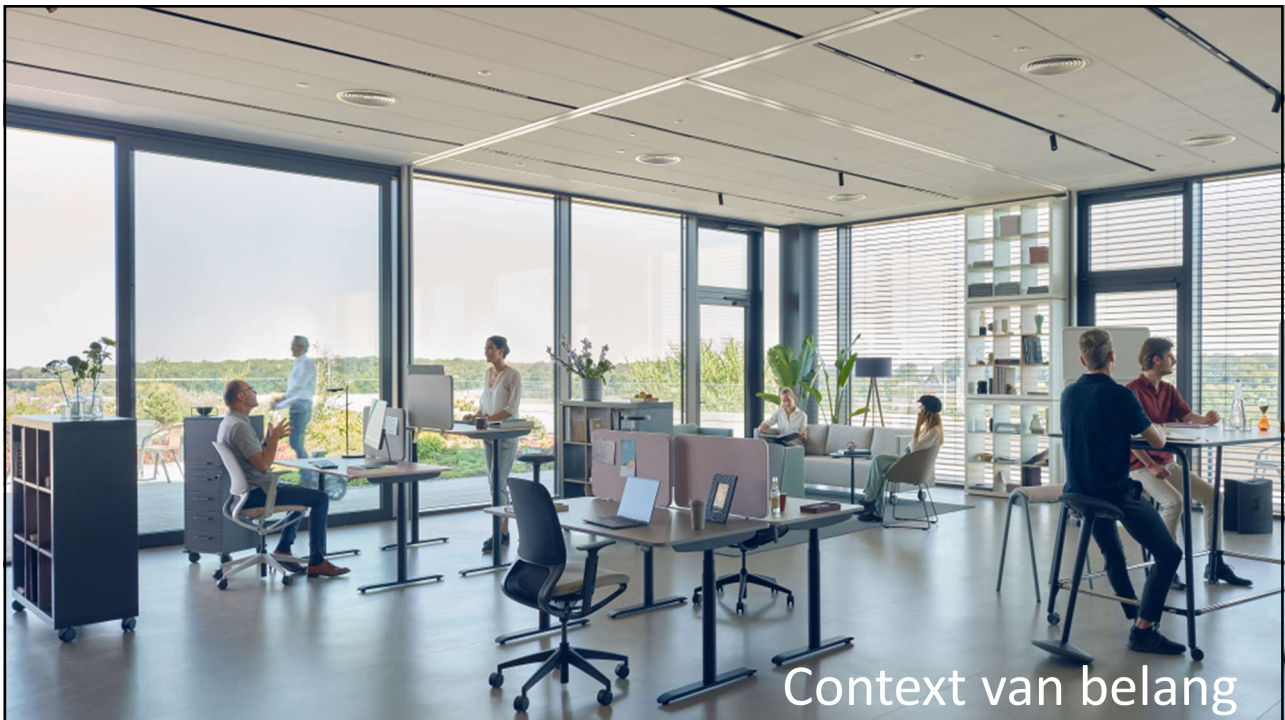


Het denkbrein denkt: manager van het brein, bewuste denkprocessen, overzien van situaties.

Het emotiebrein voelt: regelt emoties en motivatie, zoekt directe beloning en vermijdt pijn. Zoekt sociale verbinding.

Het gewoontebrein doet: voert aangeleerde gewoonten uit, is ijzersterk en wint altijd.



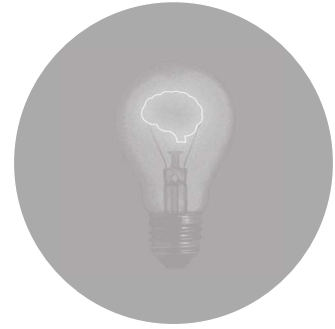




Gebruiksaanwijzing
brein



Focus sociale brein



Tips en suggesties







Gebruiksaanwijzing
brein

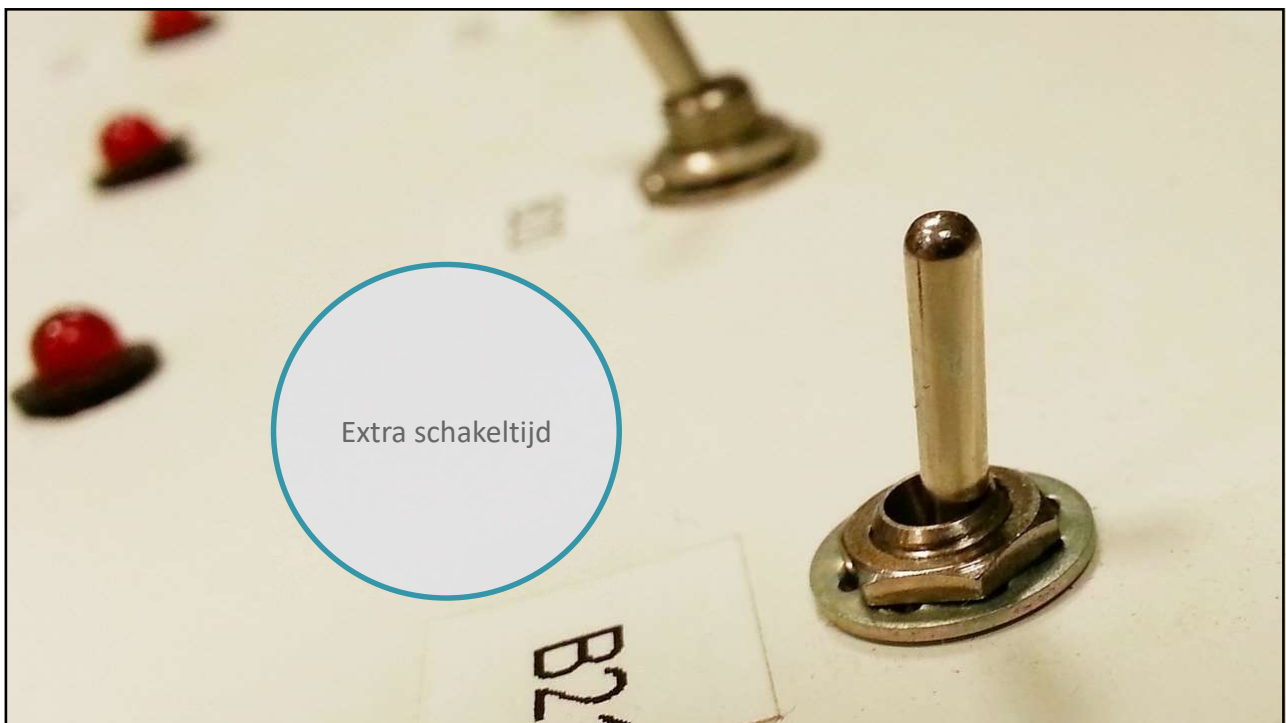


Focus sociale brein

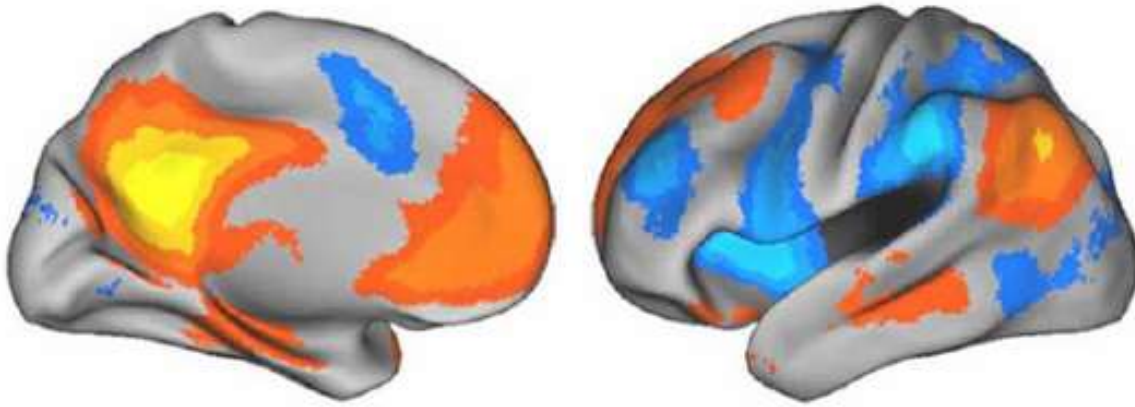


Tips





Pauzenetwerk



Oranje vlekken? Het brein in 'rust')



Inbouwen
sudder- en
reflectietijd



Afkijken



Proud to be vout

- Tussen het denk- en het emotiebrein ligt het Oh-shit centrum
- Fout-detectiecentrum
- Wordt al actief bij verwachting van een fout



Inspiratie voor
een eigen recept