

Boost Your Brain Masterclass:

Verrijken van het kijken & verbeteren van het resultaat

Ilke Oner, MSc.



0

Na de masterclass weet jij:

1. **Hoe** jouw brein en dat van de ander werkt;
2. Hoe jouw brein je voor de gek houdt en hoe je dit verandert;
3. Wat je kunt doen voor andere resultaten.

→ **WIN - WIN: met altijd het belang van het kind centraal**



1

**Iedereen wil maar
één ding in het leven....**


ONIER ACADEMY

2

Gelukkig zijn.




ONIER ACADEMY

3

Universeel geluk

1. Gezondheid
2. Liefde & relaties
3. Cognitief ontwikkelen
4. Productief, resultaat & geld
5. Bijdragen leveren & voldoening




ONER ACADEMY

4

**MAAR...geluk wordt
beïnvloed door **angst**!**


ONER ACADEMY

5

Wat is angst?

ONER ACADEMY

6

Universele angsten

1. Angst om dood te gaan.
2. Afgescheiden zijn en verlating.
3. Niet goed genoeg zijn/ oordeel van een ander
4. Financieel niet rondkomen.
5. Verlies van controle.

ONER ACADEMY

7

Wat NIET universeel is....

...is de invulling.

WAAROM?


ONER ACADEMY

8

Door het brein




ONER ACADEMY

9



10



11



12



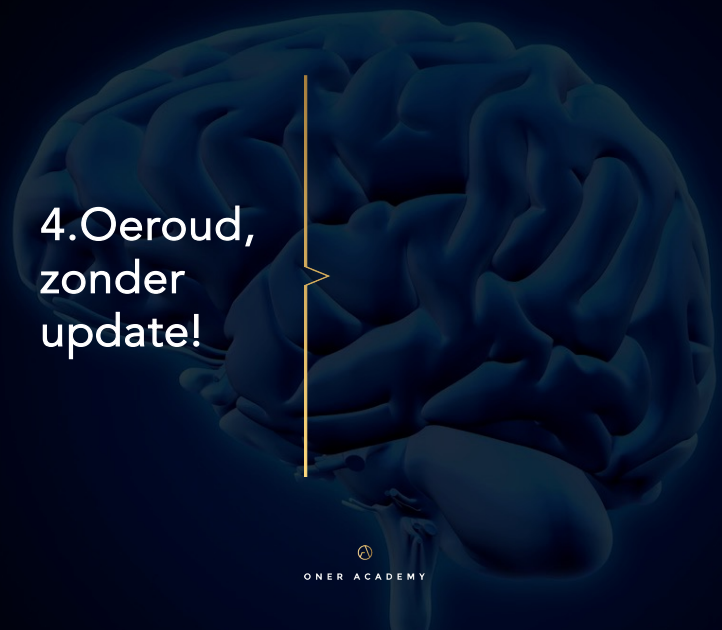
13



3. Angst &
pijn >
verlangens &
plezier


ONER ACADEMY

14



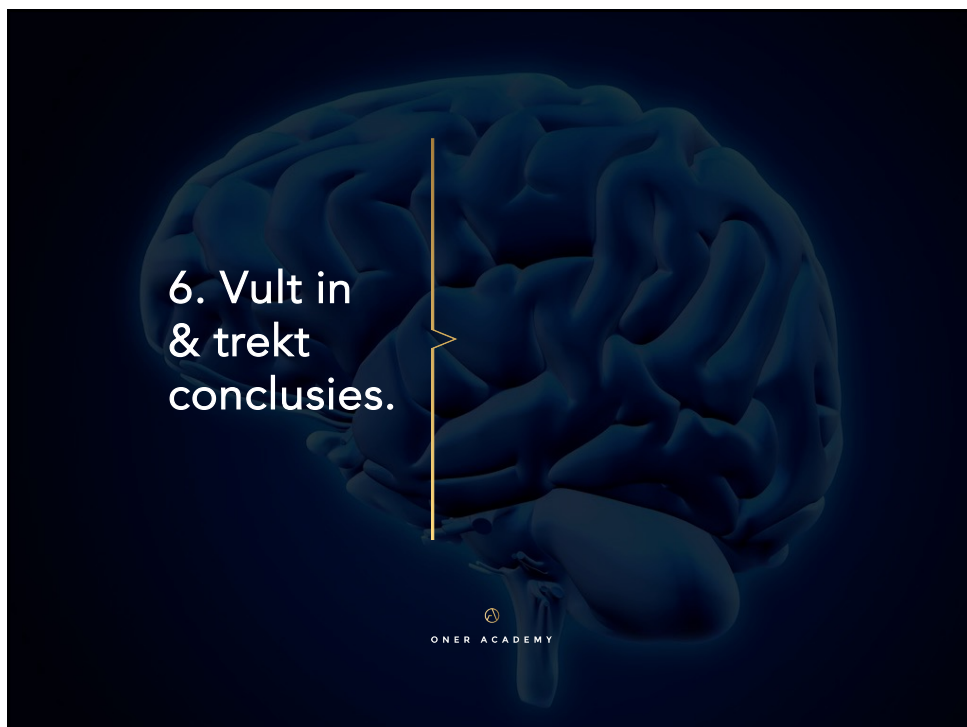
4. Oeroud,
zonder
update!


ONER ACADEMY

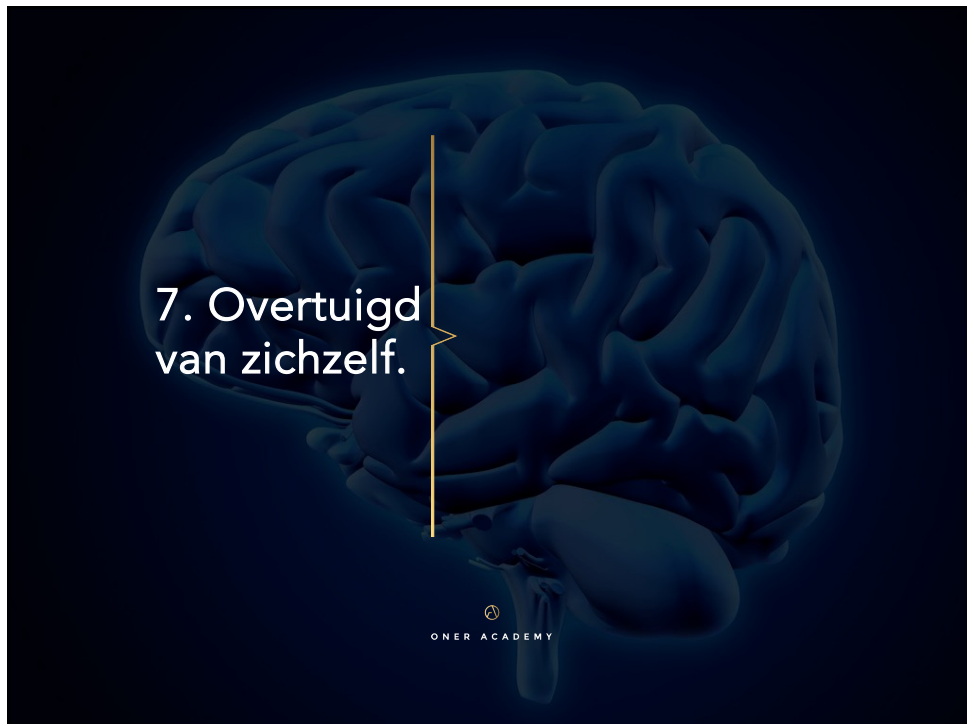
15



16



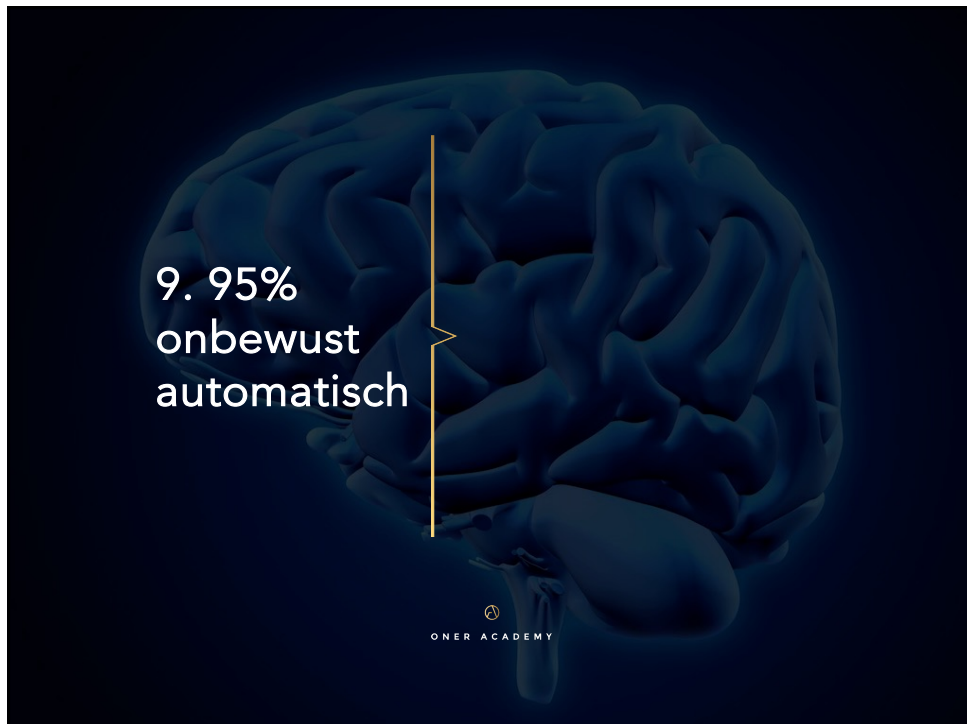
17



18



19



20



21

Hoe komt informatie binnen in ons brein?

ONER ACADEMY

22

Via de zintuigen

1. Zien
2. Horen
3. Voelen
4. Ruiken
5. Proeven



ONER ACADEMY

23

Door een filter

1. Vervormen
2. Generaliseren
3. Weglaten

ONER ACADEMY

24

Subjectieve waarneming

Gebeurtenis

Waarnemen door
zintuigen

Filter

subjectieve
waarneming

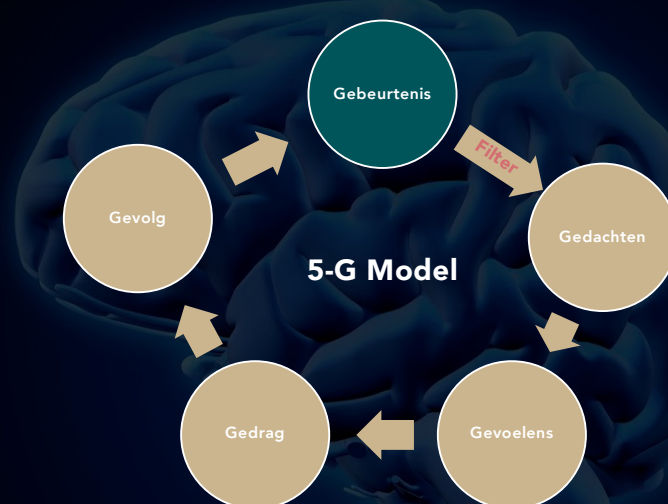
ONER ACADEMY

25

**Subjectieve waarneming
zorgt voor jouw realiteit!**

ONER ACADEMY

26



ONER ACADEMY

27



28



29



ONER ACADEMY

30

Hoeveel **paarse ballonnen**
heb je geteld?

ONER ACADEMY

31

**Hoeveel groene ballonnen
waren er op het plaatje?**



32

Oefening 2

**Hoe vaak gooit het witte
team de basketbal over?**



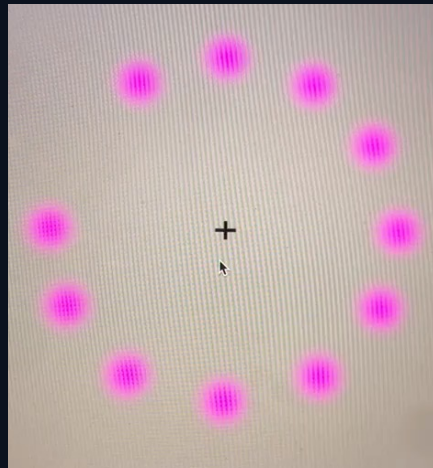
33

Oefening 3

**Volg de bewegende stip.
Welke kleur heeft deze?**

ONER ACADEMY

34



ONER ACADEMY

35

**Focus op het + in het midden.
Welke kleur heeft de
bewegende stip nu?**



36

Conclusie

**Waar jij je op focust,
bepaalt wat je ziet.**

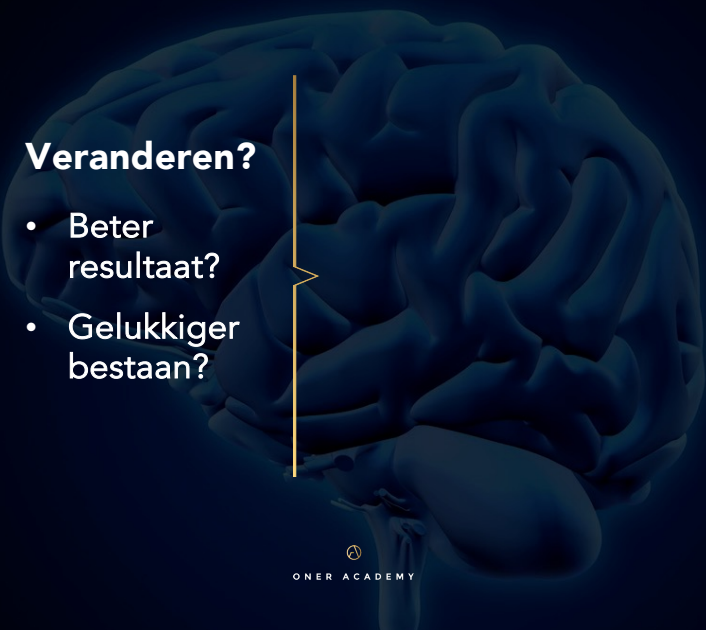


37



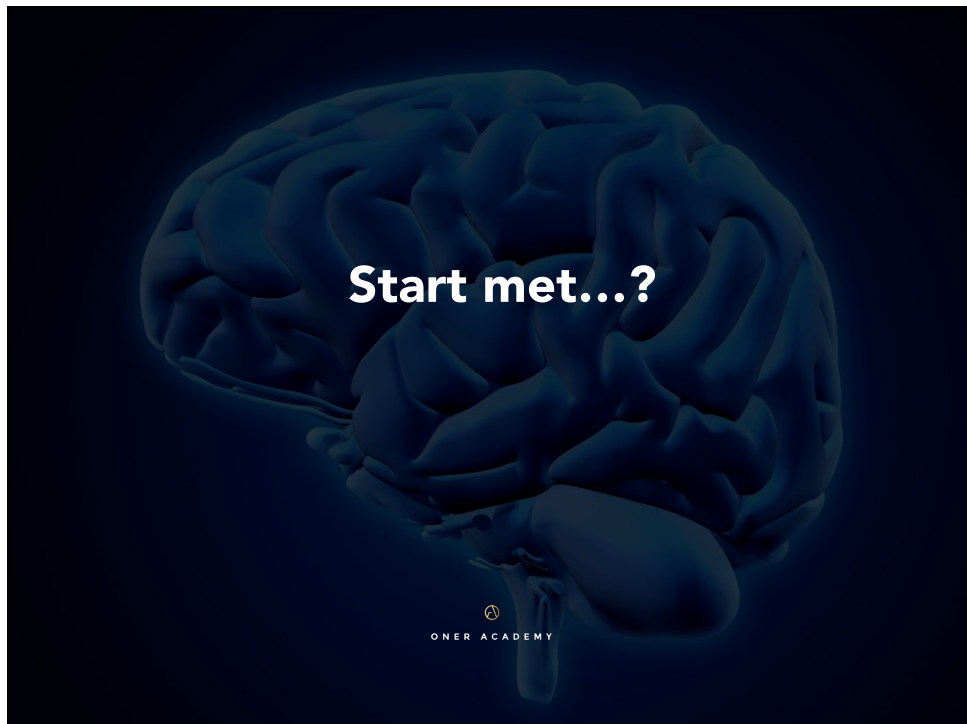
NIET het totaalplaatje

- Het is JOUW waarheid
- Altijd op zoek naar bevestiging van eigen overtuigingen en conditionering: BIAS!

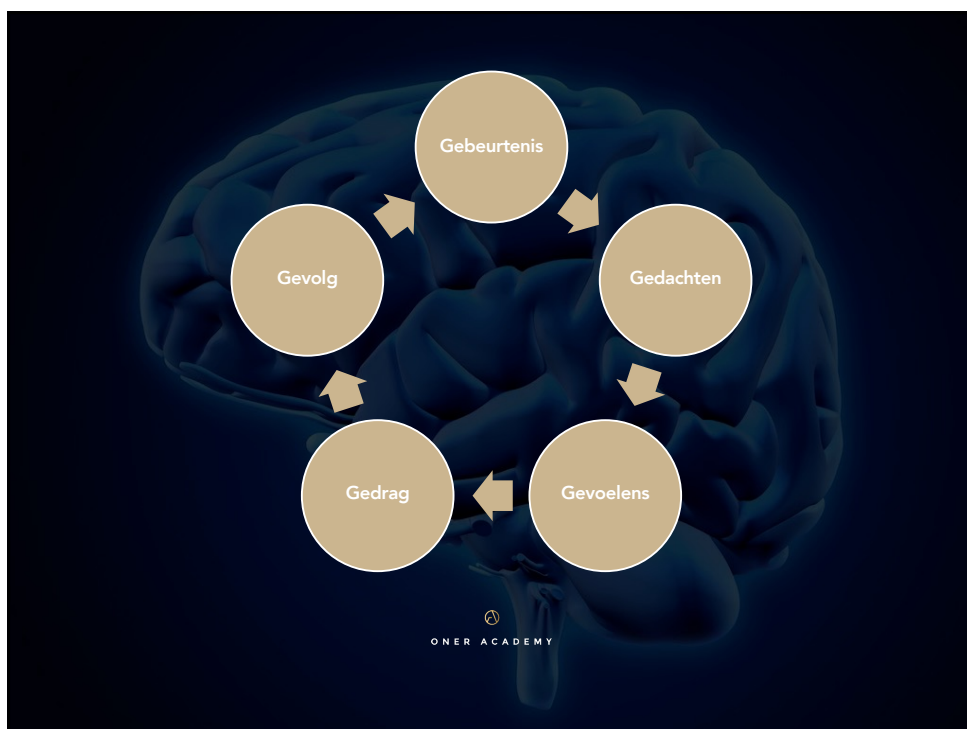


Veranderen?

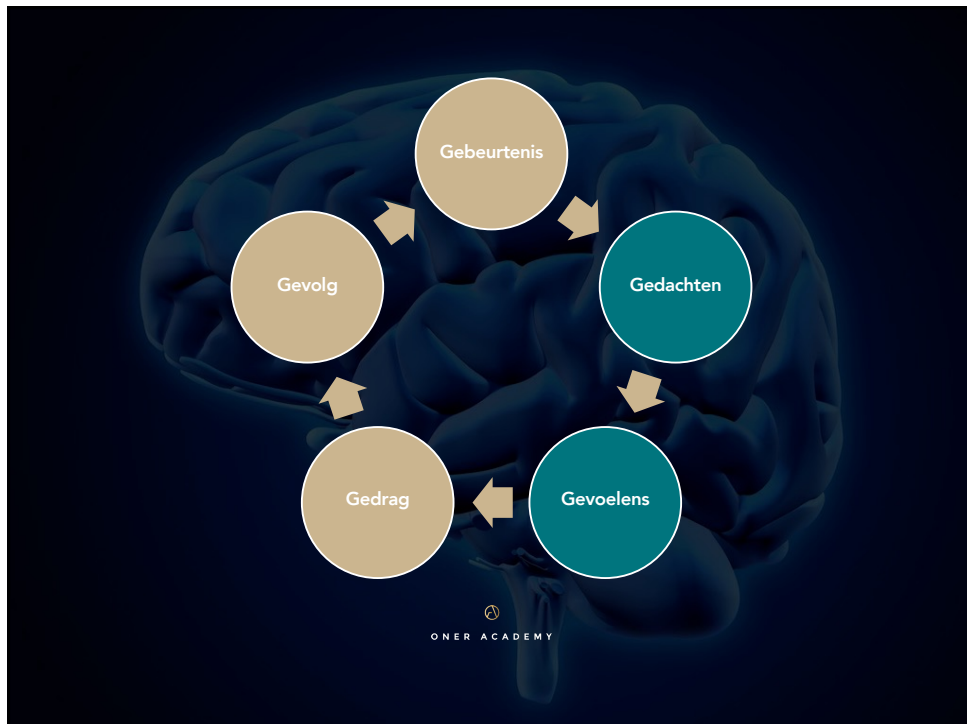
- Beter resultaat?
- Gelukkiger bestaan?



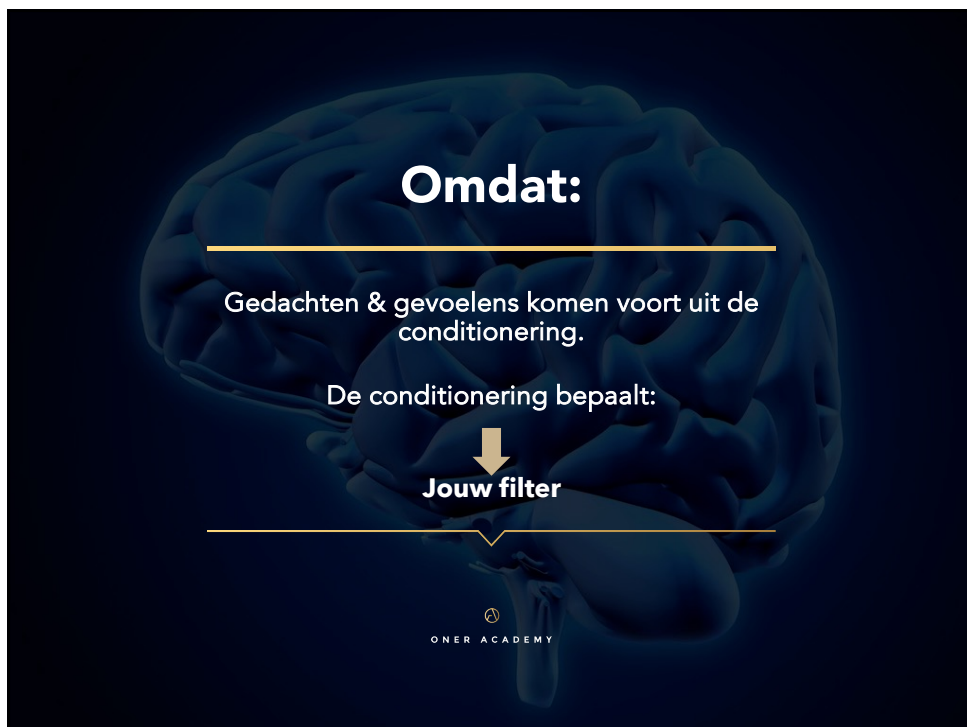
40



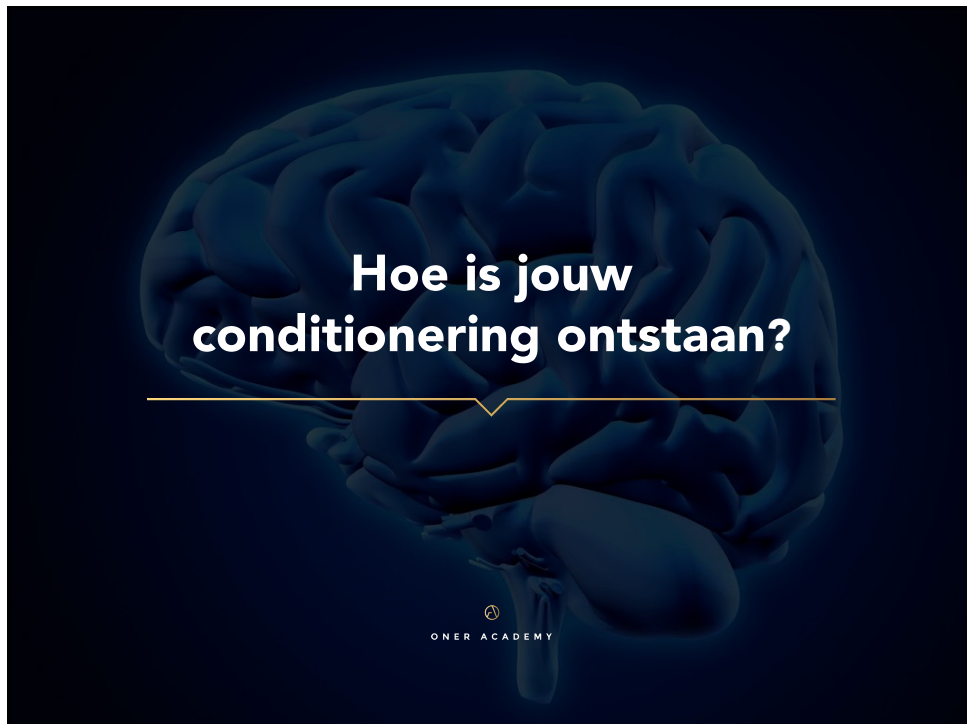
41



42



43



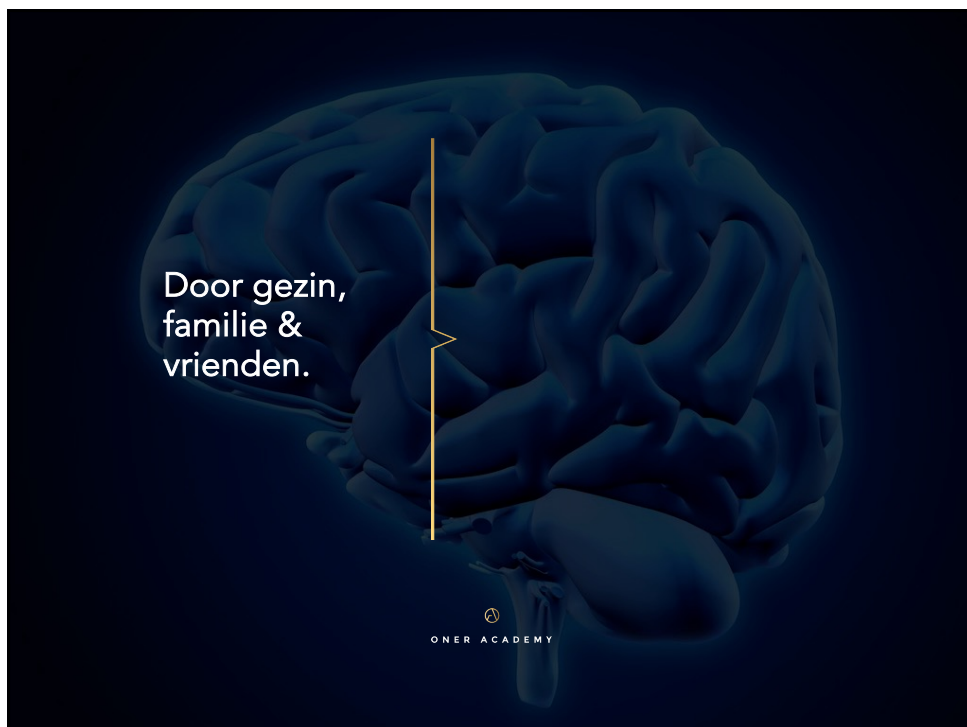
44



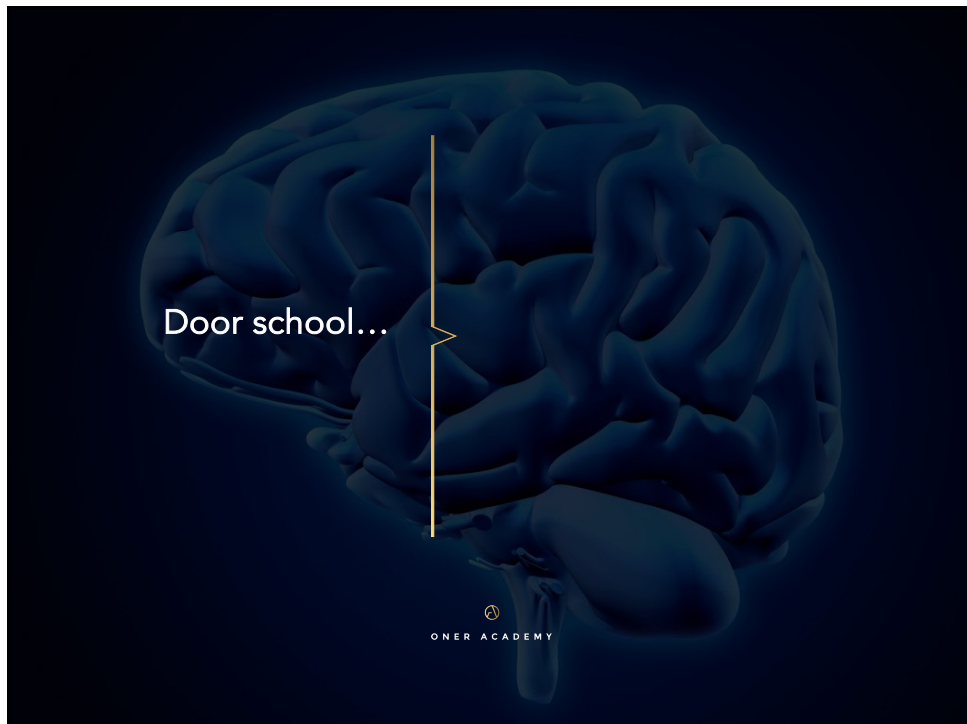
45



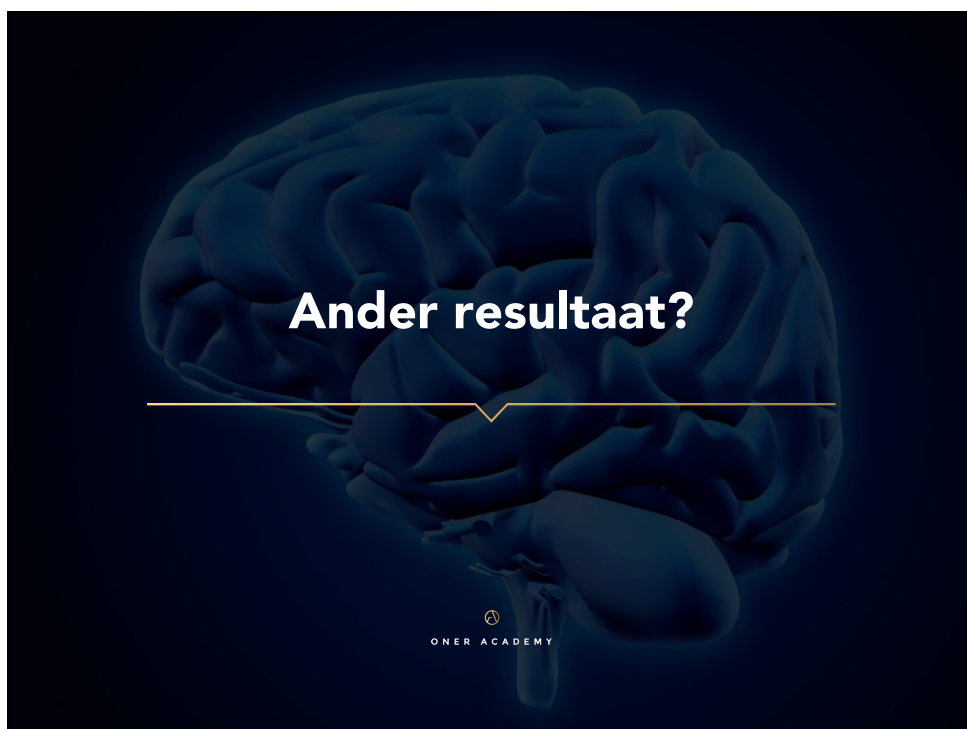
46



47



48



49

Veranderen van conditionering?

ONER ACADEMY

50

Door neuro-
plasticiteit

ONER ACADEMY

51



52



53

3 minuten

1. Noteer namen van 3 mensen die jou inspireren & waarom.
 2. Vat van ieder van deze personen in één woord samen wat deze persoon kenmerkt.
 3. Schrijf in totaal 3 woorden op.
-



54

5 minuten

4. Schrijf drie zinnen in de 'ik-ben' vorm op:

*Ik ben positief.
Ik ben succesvol.
Ik ben een doorzetter.*

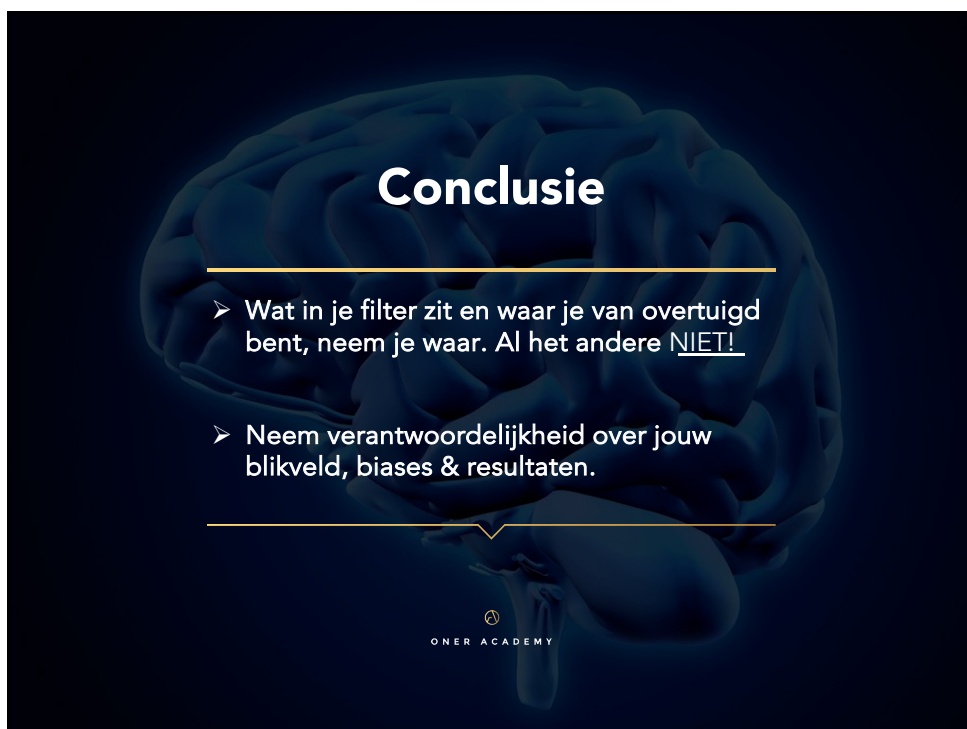
5. Maak tweetallen en zeg de drie zinnen in de ik-ben vorm hardop tegen de ander.
-



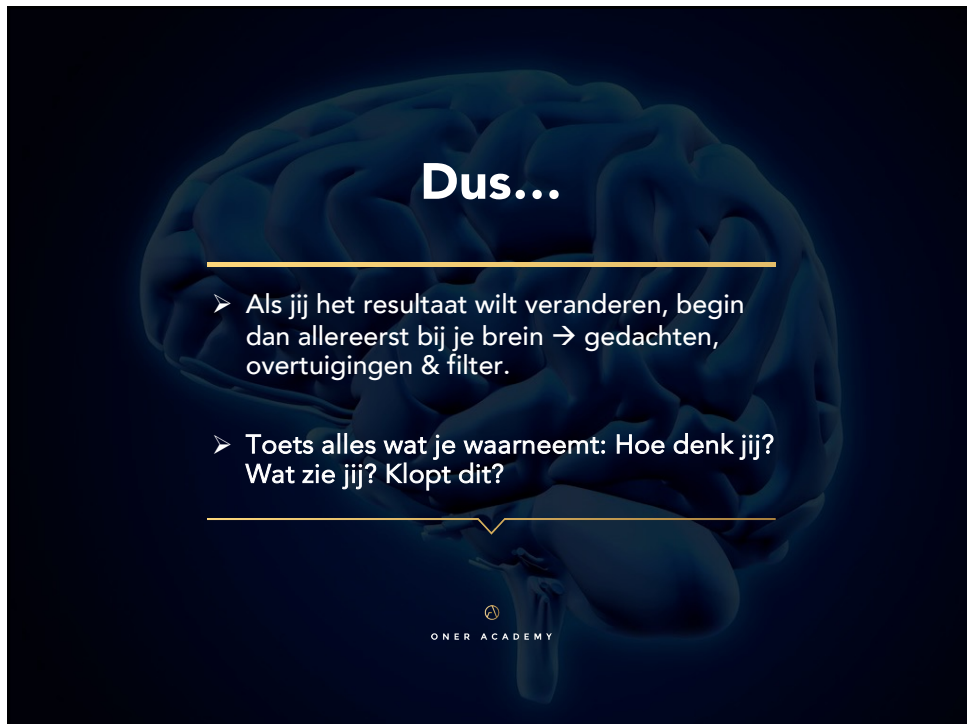
55



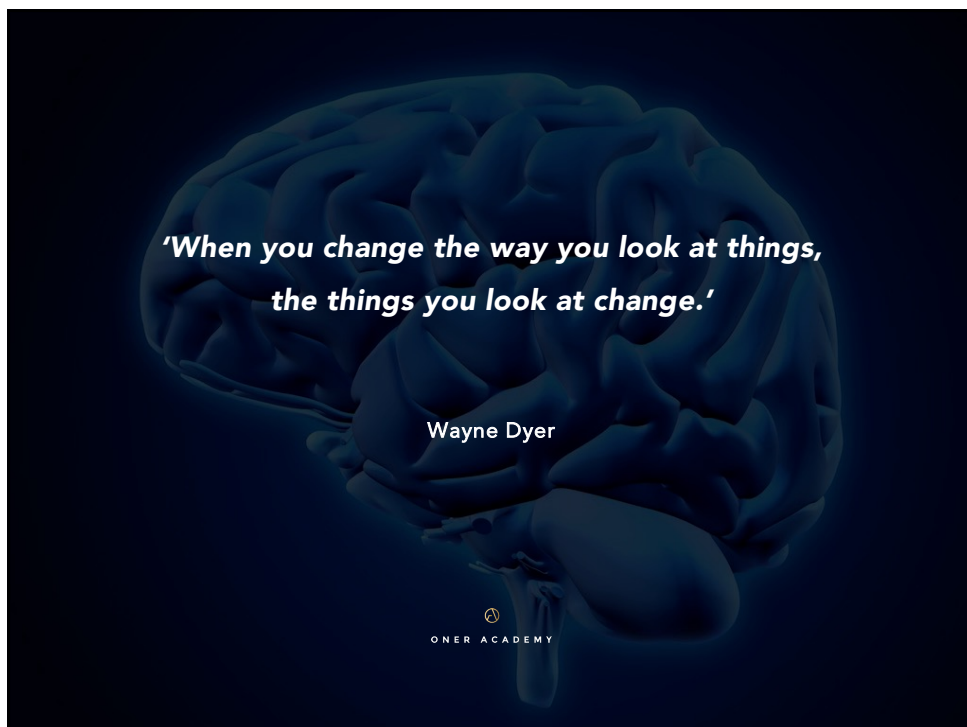
56



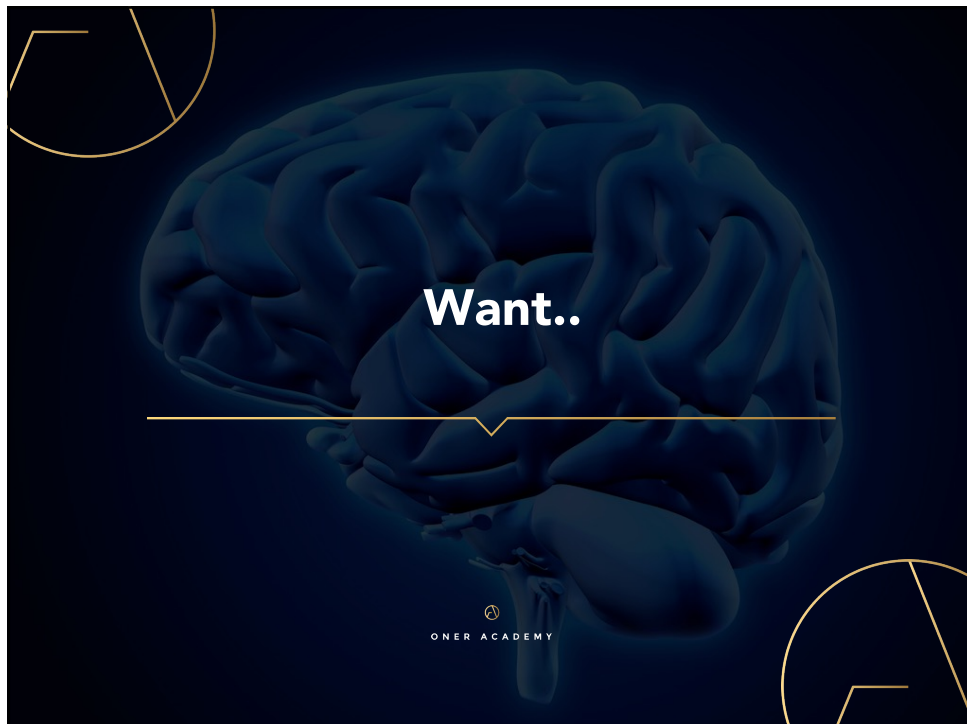
57



58



59



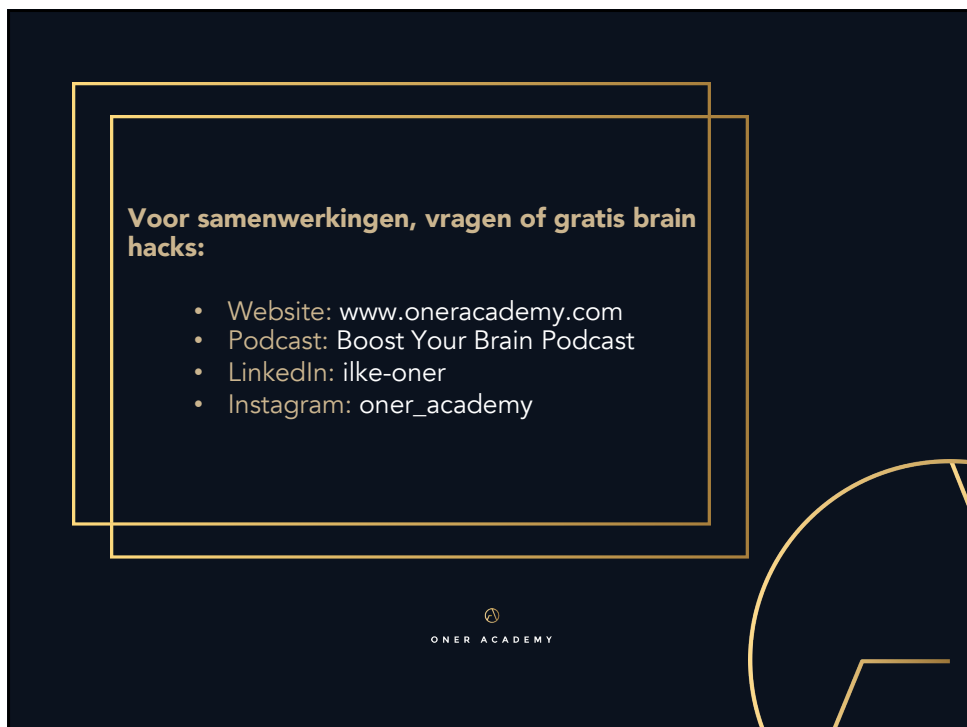
60



61



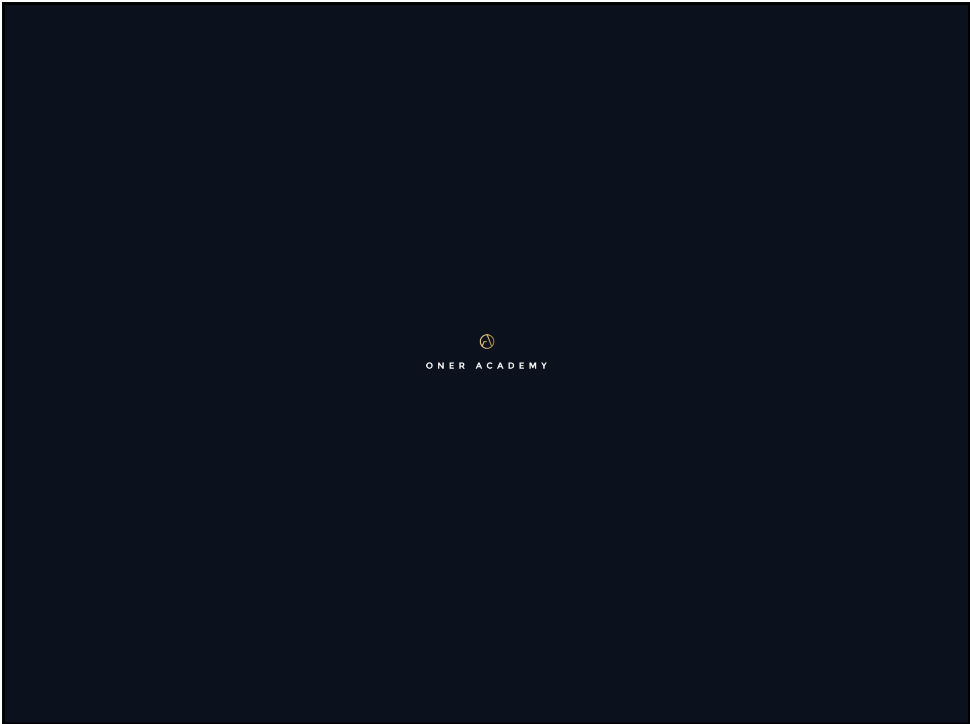
62



63



64



65