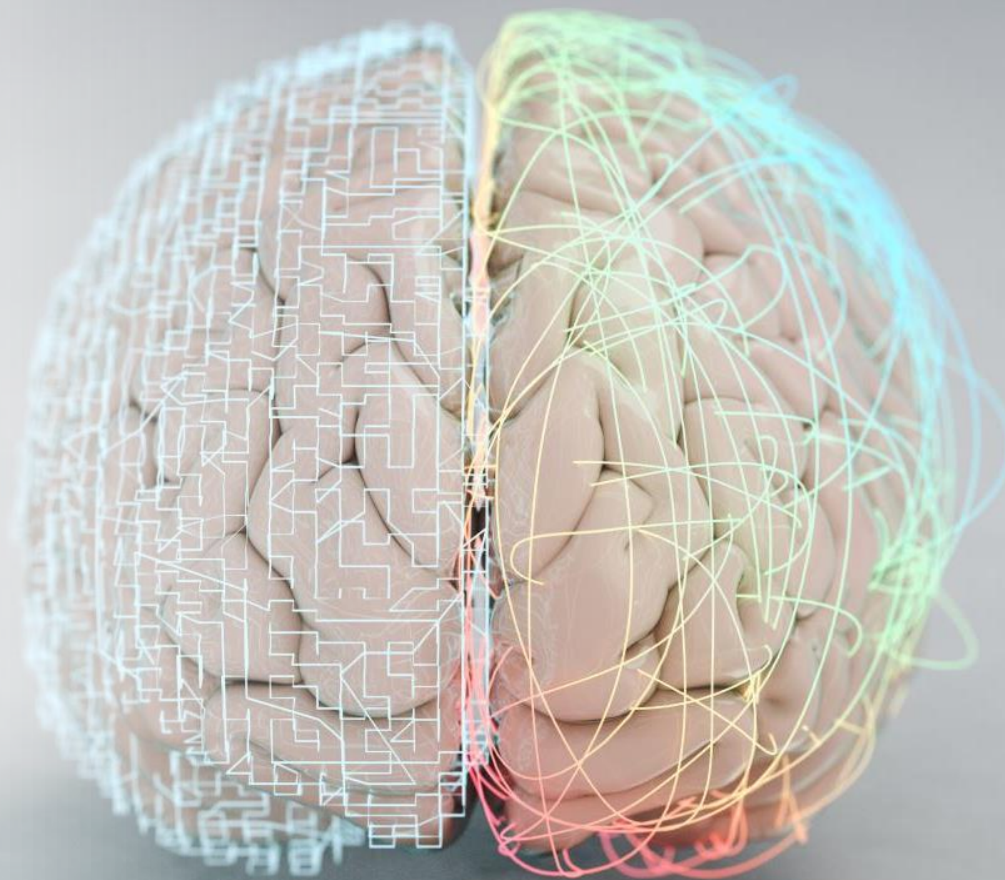


BREINFITNESS OP DE ISK

Patries Dekkers & Romy Wasiman



TRAININGS- SCHEMA

Opwarming

De aanloop

Het brein

Oefeningen

Ervaringen

Afsluiting

OPWARMING

Tweeminutentest

 Aandacht

 Concentratie

 Focus

02:00

mins: secs: type: 

 Breaktime for PowerPoint by Flow Simulation Ltd.

Show Settings ☐

DE AANLOOP

 Minimaal niveau A1

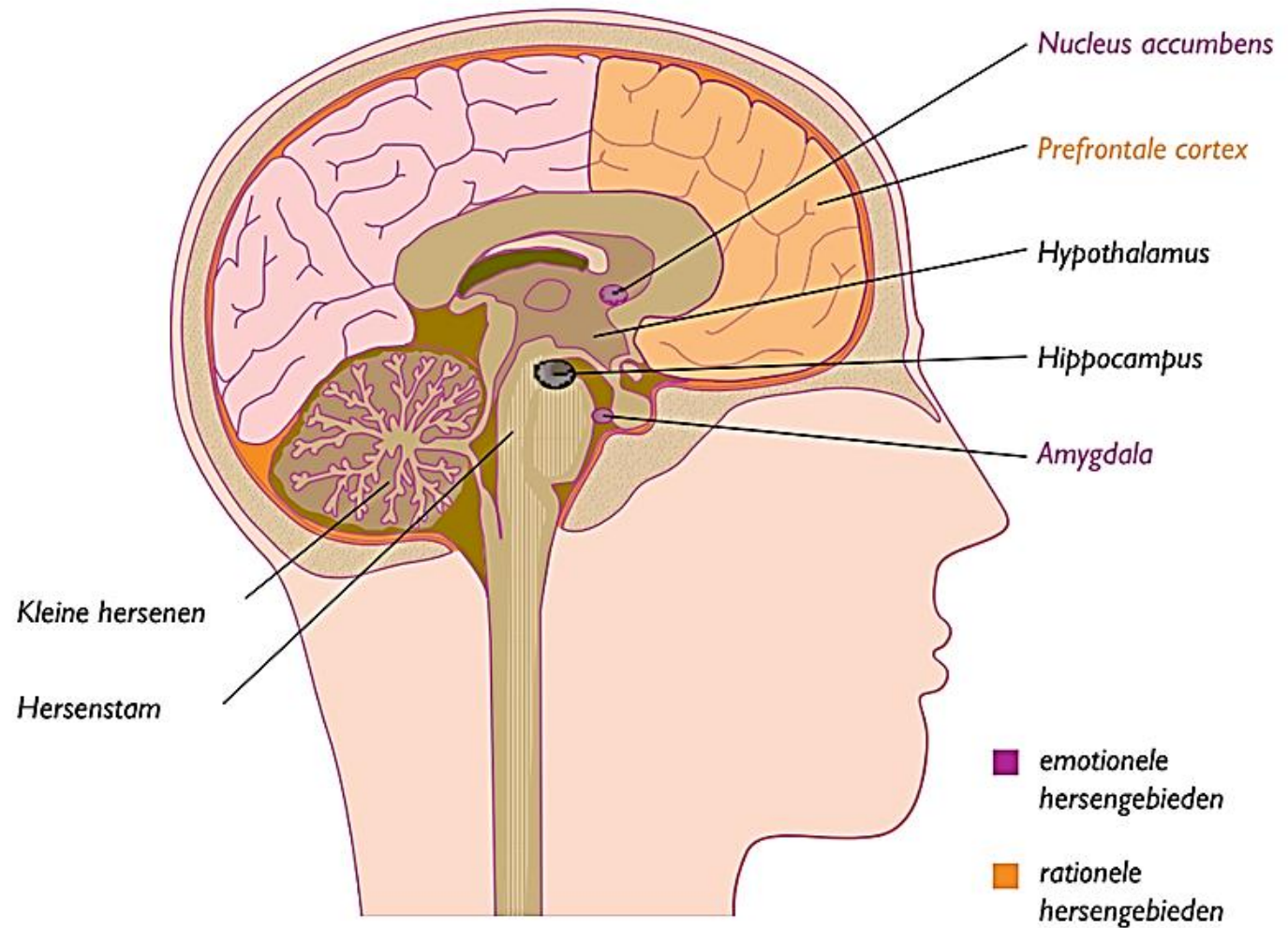
 12-15 en 16⁺ jaar

 21^e-eeuwse vaardigheid

 Kritisch tijdvenster

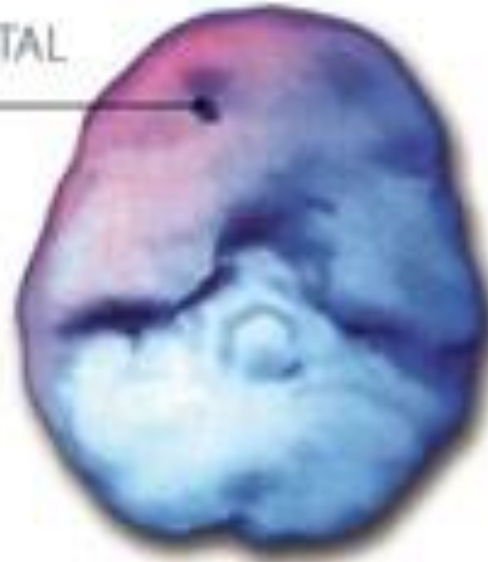
 Succesvol leren en leven

HET BREIN



Vereenvoudigde versie van de anatomie van de hersenen.

PREFRONTAL
CORTEX



OPTIMAL



STRESSED

OEFENING: INCHECKEN

-  Voelen
-  Merken
-  Het lichaam
-  De adem
-  De geluiden
-  De gedachten
-  De emoties

mijn emoties



boos



blij



vrolijk



gek



geschrokken



tevreden



verdrietig



verbaasd



trots



gefrustreerd



bang



verlegen



chagrijnig



verveeld



onzeker



ellendig

OEFENING: FIJNE PLEK

 Kracht van visualisatie

 Baas over gedachten

 Positiviteit

AFSLUITING

Bedankt voor jullie
terugkerende aandacht!



Romy Wasiman
Docent NT2 & Breinfitness | ISK Zuid



Ptries Dekkers
Onderwijsadviseur | CARE for
Teachers & Caregivers | Oplei...

