



Breinprincipes in de praktijk

Jacquélien Willemse en Lianne Kaufman: 'Trainen is als het veroveren van een haakje aan de kapstok'

Buiten. Stoelen in een kring, met op elke stoel een zakje 'food for thought'. Tafels met gekleurde doeken waar duidelijk iets onder ligt. In een boom iets verderop hangen posters met afbeeldingen van hersenen. En muziek op de achtergrond. Dit is de setting die Jacquélien Willemse, directeur Maatwerkt, heeft gecreëerd voor het 'Breinlaboratorium' met alle trainers van KSG Berenschot. Lianne Kaufman, adjunct-directeur trainingsbureau KSG Berenschot, is zowel opdrachtgever als deelnemer aan dit Breinlaboratorium. Samen kijken ze terug op deze workshop en de effecten die het daarna in de praktijk van KSG Berenschot heeft gehad.

Heel kort... waar ging het Breinlaboratorium over?

Jacquélien: 'Ik ga interactief met de groep aan de slag en leg de werking van het brein en zes breinprincipes uit, met voorwerpen als metaforen en praktijkvoorbeelden ter illustratie. Denk aan een doosje met een luchtje om deelnemers te laten ervaren hoe geur een emotie of herinnering kan oproepen. Of hoe gekleurde doeken de nieuwsgierigheid prikkelen. Het is een workshop die zeer "zintuiglijk rijk" is en vol zit met praktische weetjes en ideeën (en aan het denken zet over hoe je het zelf kunt toepassen).' Lianne: 'Het is heel leuk om Jacquélien bezig te zien. "She practices what she preaches".'

Wat gebeurde er na deze workshop?

Lianne: 'Herhalen is één van de breinprincipes die Jacquélien na de workshop zelf ook sterk is gaan toepassen. Als een soort "teckel" ging ze in onze kuiten hangen. Ik was nog niet thuis of ontving al een eerste reminder in de mail. En na een week ontvingen we een digitale quiz om het geheugen mee op te frissen. Op een volgende bureaudag hebben we de quiz collectief gedaan. Ik moet zeggen dat herhaling na een workshop wel degelijk werkt. We konden nog veel van de workshop goed terughalen, en de herinnering in de herhaling stimuleert ons om die breinprincipes te blijven toepassen.'

Wat heeft het je als deelnemer opgeleverd?

Lianne: 'Het heeft ons als trainers vertrouwen gegeven dat we met de goede dingen bezig zijn. Een plezierige ruimte maken voor aanvang van een training. Zorgen voor frisse lucht en muziek. Herhaling inbrengen in de training. Hierbij moet ik denken aan de 15 T's die wij veel gebruiken: Vertel wat je wilt vertellen. Vertel het. Vertel wat je verteld hebt. Laat ze elkaar vertellen wat je verteld hebt. Kennis over het brein is voor mij een waardevolle ondertiteling van ons doen en laten in trainingen.'

Waar we meer expliciet mee bezig zijn naar aanleiding van de workshop is hoe je bepaalde thema's die je wilt behandelen opknijpt en verspreidt over de beschikbare tijd. Ik had eerder de neiging om pas op een volgend thema over te gaan als een thema

goed afgerond is. Van Jacquélien hebben we geleerd dat het effectiever is om in de ochtend onderwerp A op te pakken, in de middag onderwerp B, om dan de volgende ochtend terug te komen op onderwerp A en in de middag weer op B. Ook hier zit weer de kracht van de herhaling in.

De breinkennis gebruiken we bij wijze van ondertiteling en bewustwording van onze acties. Voor mij een belangrijk inzicht is het idee dat "een brein" niet in een vacuüm zit. Op een gegeven moment gaat een brein weer terug naar de werkplek en dan maakt het veel uit wat voor ondersteuning een leidinggevende geeft. Hij of zij kan een belangrijke rol vervullen in het beïnvloeden van de leermotivatie door het tonen van voorbeeldgedrag, vieren van successen en uit te gaan van de veranderbaarheid van de hersenen.'

Jacquélien: 'Herhaling vindt ook mede in de slaap plaats. Een nacht slaap tussen bijeenkomsten door is goed voor de consolidatie van het geheugen. Door dit te weten als trainer kun je bewuste keuzes maken die meer effect resulteren dan zoals je het wellicht "altijd" deed.'

Lianne: 'Met de training voortbouwen op de bibliotheek aan kennis en ervaringen die deelnemers al hebben, vind ik ook een waardevol principe. Het is onze ervaring dat dit uitstekend werkt in groepen met volwassen deelnemers. Die zijn immers nooit blanco als ze bij jou in de training komen. Eerst opfrissen door het stellen van vragen. Of de ervaring gezamenlijk opdoen en daar met elkaar op reflecteren. De metafoor van de deelnemer als kapstok vind ik hier heel passend bij. Als trainer probeer je een haakje te veroveren tussen al die jassen die al aan de kapstok hangen. Alle kennis en ervaringen die mensen eerder in hun leven al hebben verworven.'

Jacquélien: 'Inzicht in het brein geeft je de mogelijkheid om onderbouwde keuzes te maken in alle mogelijke methodische en theoretische bagage die je hebt om je trainingen te ontwikkelen. De breinprincipes kunnen je helpen bij het uitvoeren van een soort kwaliteitscontrole op je training. Er treedt als het ware een verschuiving op van statistische onderbouwing naar biologische onderbouwing.' Lianne: 'Zo ervaren wij het zeker.'

Wat zie je als de uitdaging voor de komende tijd?

Lianne: 'Het nog vanzelfsprekender incorporeren van de toepassing van breinprincipes in ons handelen als trainer. We waren al op de goede weg, maar het kan meer en beter.' Jacquélien: 'Het enthousiasme over breinleren groeit. Mijn uitdaging ligt in het verder verdiepen van breinleren en het inbedden ervan in ons doen en laten.'