Ontketen je brein
Theo Compernolle
Creashock.be
Mindmap

BREIN
- Reflexbrein
  - Reactief flitsbrein - zintuigelijk/emotioneel - multitasking
  - Te snelle conclusies - bias - verkeerde beslissingen
  - Automatiseert routinetaken reflecterend brein / onvermoeibaar
- Reflecterend brein
  - Denkt en neemt beslissingen - langzaam - controleert brein
  - Krijgt tijd door routinetaken te verplaatsen => reflexbrein
  - Singletasking / verbruikt veel energie
- Archiverend brein
  - Opslaan en voortdurend ordenen van info
  - Werkt enkel als reflecterend brein rust of slaapt
  - combineert, speelt, associeert, verbindt met herinneringen
  - Bij te weinig tijd: first in, first out (overschrijven informatie)

BOEIBREKER 1: GA PER DAG # KEER OFFLINE
- Werk ongestoord en geconcentreerd
- Neem voldoende offline pauzes (voor je archiverend brein)

BOEIBREKER 2: SINGLELTASKING
- Word een singletasker: 1 ding tegelijk voor een aanzienlijke periode
- Werk (offline) in batch (ook voor rotklussen)
- Combineer verwante taken tot 1 batch
- Uitzondering: als reflecterend brein en reflexbrein (routinetaken) samenwerken

BOEIBREKER 3: POSTIEVE STRESSBALANS
- Negatieve stress: onbalans ts wat we denken te moeten doen en denken te kunnen doen
- Singletasking, batchverwerking en ongestoord werken, reduceren stress

BREINBOEIBREKER 4: MEER PAUZES/SLAAP
- Door te weinig slaap loopt je efficiëntie terug en leef je korter
- Nodig om fysiek te herstellen en om je reflecterende brein energie te geven
- Nodig om je archiverende brein te activeren
- Om afvalproducten in je brein af te voeren
- Voldoende slaap verbetert onze stemming

BOEIBREKER 5 BREINVREINDELIJKE KANTOREN
- Om aandacht /concentratie te houden
- Geen afleiding door lawaai en verlies aan privacy

BOEIBREKER 6: NIET ACHTER JE STUUR TELEFONEREN
- Kost ts 3300 en 8000 levens per jaar
- Handsfree: risico x 8 - SMW - risico x 23
- Telefoneren verpest je zicht en je reactievermogen