



Brain Candy
Korte krachtige tips

BrainCandy Beklijven

BRAINCANDY

Ons brein leert snel en heeft de honger naar meer. De braincandies helpen om kort, krachtig en vooral behapbaar te leren. Het zijn zaken waarmee je materie die je al weet kunt herhalen of snelle tips op kunt doen om te komen tot vernieuwende inzichten.

BEKLIJVEN

Ontwikkelen en leren is één, het laten beklijven is iets heel anders. Als we zouden trainen zoals sporters of militairen dit zouden doen, dan hadden we 20% executie en 80% training. In een reguliere omgeving zien we dat dit vaak slechts 2% trainen en 98% executie is. Hoe laat je dan iets beklijven dat geleerd is? Hoe verander je gedrag? Inderdaad door te herhalen, momenten in te plannen en vooral door het bewust te blijven doen.

Het is als net als gezonder en fitter willen worden: “één keer naar de sportschool gaan werkt niet”, dat is alleen maar tijdelijke spierpijn.

Wat kun je zelf doen?

Om training te laten beklijven zijn er drie zaken die je zelf kunt doen.

1. Organiseer de aanjagers:
 - a. Je moet in staat zijn om een behandeling verandering zelf door te *kunnen* voeren.
 - b. Je moet intrinsiek gemotiveerd zijn, je *wilt* het echt
 - c. Je dient in de *gelegenheid* gesteld te worden.
2. Plan de herhaling
3. Monitor de voortgang

Als we kijken naar de drie zaken dan hebben we de volgende voorbeelden. In het kader van kunnen, dien je de materie te beheersen. Herhaal dus eerst de vaardigheden voor jezelf, weet wat je kunt en ook wat je nog nodig hebt.

Omtrent hetgeen je wilt is het zaak dat je daadwerkelijk bewust bent wat het je gaat opleveren. Met andere woorden zorg voor je eigen motivatie. Het voorbeeld is altijd fitter worden. Afvallen is dan een resultaat. Waarom wil je fitter worden? Omdat je met je kinderen of kleinkinderen een rondje hard wilt lopen? Of omdat je baalt als je de trap oploopt en je buiten adem bent.

De gelegenheid dient er te zijn. Dus ruimte en tijd, maar ook ondersteuning. Denk aan een buddy systeem of aan een reflectiemoment met collega's. Zeg ook gewoon tegen collega's waar je mee bezig bent, zodat ze weten dat je aan je ontwikkeling werkt en je de gelegenheid biedt (als leider ben je dan zelfs een voorbeeld).

Wanneer we kijken naar plannen, dan zijn daarbij een aantal belangrijke zaken. Het gaat om continue herhalen. Dus elke dag een klein beetje. De interval moet kort op elkaar zijn en klein gehouden worden. Elke dag aan het begin van je dag voornemen en eind van de dag reflecteren. Dan kom je daadwerkelijk tot stappen.

En de laatste het monitoren leidt tot motivatie en ontwikkeling. Immers als je kijkt wat je wel al gehaald hebt geeft het je de kans om door te pakken. Tijd dus om ook je trots op wat je wel bereikt op te schrijven.

TIPS

Veel mensen hebben last met daadwerkelijk herhaling en bekliving. Daarom verwijzen we graag naar het boekje van Ben Tiggelaar: De Ladder. Daarin geeft hij tips om te komen tot:

- Hoe je doelen stelt die wel werken
- Hoe je gedrag kiest dat wel tot succes leidt
- Welke support wel helpt bij verandering

Het is een zelfwerkboek dat je helpt om in meerdere gevallen daadwerkelijk tot de gewenste nieuwe situatie te komen.

Daarnaast werkt het buddy systeem altijd erg goed. Dus met een collega ergens samen aan werken. Een soort van stok achter de deur.

Natuurlijk zijn er nog vele andere methodes. Welke past bij jou? Deel ze gerust, dan nemen we jouw tips op in dit document.

JEZELF VERDER ONTWIKKELEN?

Natuurlijk bieden we als HetTrainingsbureau diverse andere manieren van leren aan. Ook zijn er meer BrainCandies te vinden op www.hettrainingsbureau.nl/braincandies. Direct contact opnemen kan altijd via info@hettrainingsbureau.nl dat mag voor een vraag, verzoek of tip die je wilt delen.