

Achmea Juristenconferentie werkconferentie Persoonlijke vitaliteit – dinsdag 29 oktober 2019 – Pim Mulier Papendal

Introductie

We proberen te werken en te (over)leven in een nieuwe snelle tijd, in een 'VUCA' wereld, een omgeving vol *Volatility* (vluchtigheid), *Uncertainty* (onzekerheid), *Complexity* (complexiteit) en *Ambiguity* (meerdere betekenissen). Een nieuwe wereld waarin aandacht het nieuwe goud lijkt te zijn. Wat is eigenlijk de invloed van smartphones en de overvloed aan digitale prikkels op onze concentratie, gezondheid en werkgelegenheid? Waar zit de reset 'herstel'-knop in onze hersenen en beïnvloedt het digitale overaanbod ons vermogen tot diep werken. Volgens Margriet Sitskoorn is ons brein maakbaar en te trainen (vooral de prefrontale cortex, het CEO-deel van onze hersenen). Waarbij het ontwikkelen van nieuw gezond gedrag een vaardigheid is, een vorm van leren vergelijkbaar met leren piano spelen of het leren van een nieuwe taal.

20191029 IK2 - neuroplasticiteit Belangrijke sheets presentatie Margriet Sitskoorn

Ons brein bepaalt ons dagelijkse gedrag, maar wat is de invloed van ons gedrag op de (door)ontwikkeling van onze hersenen? Volgens Margriet Sitskoorn, hoogleraar neuropsychologie, kan de prefrontale cortex (het CEO-brein), het laatst ontwikkelde en meest geavanceerde deel van de hersenen ons helpen bij het aanleren van nieuw gezond gedrag. Bij het stellen van prioriteiten, het plannen en organiseren van complexe vragen en bij het anticiperen op ingewikkelde situaties. Het kunnen leren zorgt om minder sterk te worden beïnvloed door emoties en minder gevoeliger te zijn voor belonings- en verslavingsprikkels. Waar zorgt het CEO-brein verder voor? Voor het omzetten van lange termijn doelen in gewenste korte termijn gedrag en daarmee voor meer energie en een gevoel van controle. Hoe? Door meer vooruit te denken en te visualiseren, dat het actief kan worden ingezet en dat het is te trainen (door het meer en vaker te gebruiken). Mensen veranderen hun gedrag uit persoonlijke motivatie en overtuiging maar vooral ook onder invloed van persoonlijke verhalen en voorbeeldgedrag van collega's en/of gezinsleden in hun directe omgeving. Dat is de reden om bij het veranderen van gedrag niet alleen in te zetten op de discipline en het karakter van de persoon zelf, maar om ook de omgeving een belangrijk deel van het werk te laten doen. Door de omgeving met bewuste kleine aanpassingen zo in te richten dat de gezonde keuze als vanzelf de gemakkelijke keuze wordt (bekend als 'nudging').

PPT: 20191029 IK2 - neuroplasticiteit Belangrijke sheets presentatie Margriet Sitskoorn Pim Mulier Achmea werkconferentie

Belangrijkste bron(nen)

- IK2, de beste versie van jezelf, Margriet Sitskoorn, Vakmedianet Management B.V. 2015 ♣
- HersenHack, update je brein, Margriet Sitskoorn, Prometheus, 2109
- Maakbare brein, gebruik je hersens en word wie je wilt zijn, Margriet Sitskoorn, Bert Bakker, 2006
- Ontketen je brein, hoe hyperconnectiviteit en multitasken je hersenen gijzelen en hoe je er aan kunt ontsnappen, Theo Compennolle, Lannoo, 2014
- Diep werk, werken met aandacht in een wereld vol afleiding, Cal Newport, Business Contact, 2016 ♣

Links:

- Margriet Sitskoorn over het trainen van de executieve vaardigheden en de plasticiteit van onze hersenen <https://www.youtube.com/watch?v=XhD65eKE5XI>

Het Nieuwe Gezonde Werken; gezond gedrag als vaardigheid (als een vorm van leren) – Koos Telkamp & Rien Scholten

Gezond gedrag is niet iets wat je wel of niet hebt. Gezond gedrag bestaat uit het maken van gezonde keuzes en het ontwikkelen van nieuwe gezonde gewoontes, dit is iets wat je kan Leren.

In kleine stapjes, door veel te oefenen en te herhalen en door het te blijven onderhouden. In Nederland leren we onze kinderen tandenpoetsen en andere vormen van persoonlijke hygiëne, maar niet om gezond te leven en werken in een turbulente snel veranderende wereld. Ook gezond gedrag kan gezien worden als een vaardigheid, als een 'kunde' waar je goed of minder goed in bent of kunt worden. Hoe train je gezond gedrag als vaardigheid? Allereerst door te weten wat gezond gedrag is (meer kennis = niveau 1),

waarbij in iedere situatie relaties worden gelegd tussen slaap, herstel, voeding, sport/leefstijl thuis en dynamisch werken en door daarbij op zoek te gaan naar oorzaak en gevolgrelaties. Daarna door zelfmonitoring door het verzamelen van persoonlijke werk- en leefstijldata en daar feedback op te vragen aan een deskundige; daardoor krijg je meer inzicht in je eigen gezondheid en gedrag (meer zelfkennis = niveau 2). En tenslotte door nieuw gezond gedrag intensief praktisch te oefenen en te herhalen (leerervaring = niveau 3). Nieuw gezond gedrag wordt eerst geoefend onder ideale omstandigheden en daarna onder niet-ideale 'moeilijke' omstandigheden. In onze aanpak en begeleiding combineren we in drie stappen de gezonde vijfhoek analyse met het klachten & krachten – instrument van het Trimbos Instituut en het trainen van de executieve vaardigheden van het CEO-brein.

Het blijvend veranderen van gedrag

Het veranderen van bestaande routines en gewoontes blijft voor de meeste mensen lastig. Hoe kan ik nieuw gedrag ontwikkelen wat blijft, wat duurzaam is? Hoe stel je doelen die wel werken? Hoe kies je gedrag dat wel tot succes leidt? En welke support werkt wel bij verandering?

Met zijn 'Ladder' ontwikkelde Ben Tiggelaar (met doel, gedrag en support als traptreden) daar een eenvoudige maar effectieve methodiek voor, waarbij nieuw gedrag vooral wordt gefaciliteerd door motivatie, omgeving en capaciteit (door het kunnen).

PPT: 20191029 HNGW Gezond gedrag als vaardigheid -presentatie 2

Belangrijkste bronnen:

- Aanpak TeamNL – NOC*NSF Olympisch trainen op Papendal - Maurits Hendriks
- De Ladder, Ben Tiggelaar, Tyler Roland Press, 2018

TOUR ACHTER-DE-SCHERMEN; De Arnhemhal is het kloppende hart van Olympisch trainen op Papendal, een plek waar leren het centrale thema is. Om optimaal te presteren moeten de sporters van Team NL meer doen dan alleen trainen. Team NL en Papendal proberen daarom met een unieke geïntegreerde aanpak met extra aandacht voor gezond eten, goed slapen en voldoende herstel de ideale randvoorwaarden te creëren om optimaal te presteren. Tijdens deze Tour-achter-de-Schermen laten we zien hoe deze aanpak werkt en hoe dit een belangrijke inspiratiebron kan zijn voor niet-(top)sporters.

Link:

- tv- programma De Hokjesman <https://www.vpro.nl/programmas/de-hokjesman/papendallers.html>

Dynamisch actief werken – Klaas van Erp

Sinds 2012 wordt wereldwijd het gebrek aan beweging gezien als een ernstige bedreiging voor de volksgezondheid. Waarom is te veel zitten en te weinig bewegen op een werkdag zo risicovol, ook voor kenniswerkers? Omdat na 30 minuten 'zitten' ons biologische systeem al in slaap 'sukkelt', de cholesterolwaarden veranderen en er komen in verhouding meer vetten (triglyceriden) in het bloed. Ook worden de receptoren in de spieren ongevoeliger voor insuline en gaat er minder bloed naar de hersenen. De oplossing? Maak een nieuw ontwerp voor een actieve gezonde werkdag. Dit zorgt voor meer energie en denkracht tijdens werk, en (op termijn) voor een langer en gezonder leven.

PPT: 20191029 Dynamisch actief werken - presentatie 3

Belangrijkste bron(nen):

- <https://www.thelancet.com/series/physical-activity> (themanummer The Lancet over inactiviteit als pandemie) ♣
- Een zittend leven duurt niet lang, NRC, 7 september 2013; het eerste artikel in Nederland over het risico van zittend werken en leven; <https://www.nrc.nl/nieuws/2013/09/07/een-zittend-leven-duurt-niet-lang-1290659-a810825> ♣
- Laat je hersenen niet zitten, hoe lichaamsbeweging de hersenen jong houdt, Erik Scherder, Athenaeum – Polak & Van Gennep, 2014 ♣
- <http://theconversation.com/moving-around-has-big-health-benefits-and-now-we-know-how-big-95808> met de oorspronkelijke publicatie: Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe, Ng et al, Obes. Rev, 2012 Aug;13(8):659-80

Links:

- Let's Make our Day Harder: <https://www.youtube.com/watch?v=whPuRLil4c0>

- Erik Scherder – Waarom is wandelen zo goed voor je brein? - <https://www.youtube.com/watch?v=wjEH2CSi1-s>

Inspanning en training, effectief en slim trainen met kennis uit de inspanningsfysiologie – Gerard Nijboer

Tijdens een praktijktest en demonstratie gaf Gerard Nijboer (63), ex-topsporter Europees kampioen en winnaar van een zilveren medaille op de Olympische Spelen en hardloopcoach uitleg en demonstratie over slim en effectief trainen. Met de nieuwste kennis uit de trainingsleer en inspanningsfysiologie gaf Gerard uitleg hoe je intensief kan trainen met behulp van je hartslagfrequentie en hoe je het best kunt herstellen na een drukke werkdag of intensieve training.

PPT: 20191029 Inspanning & training - energiesystemen en trainen met behulp van hartfrequentie – presentatie 4

Link: <http://www.gezondsporten.be/training.php>

HERSTEL & SLAAP – Jacco Thoonen

We leven in een wereld van 'Information Overload'. Dit houdt in dat we overrompeld raken door de hoeveelheid informatie en prikkels die dagelijks op ons afkomen. Hoe moet je omgaan met die stortvloed aan appjes, mailtjes, belletjes, nieuws, taken en opdrachten? Slaap, Rust en Herstel zijn daarbij essentieel. Terwijl je slaapt zijn je hersenen druk bezig om alle informatie die je overdag hebt opgedaan te verwerken. Het is ook het moment waarop je hersenen nieuwe verbindingen aanleggen (leren). Slaap is dus essentieel maar hoe zorg je er dan voor dat je beter slaapt, en genoeg? Wat is het effect van te weinig slaap en onvoldoende rust en herstel op onze gezondheid? Klopt het dat slaapttekort een grote invloed heeft op ons leren, ons immuunsysteem en op het ontstaan van ernstige ziektes? Kunnen we ook te veel slapen en wat is de invloed van licht, meditatie en alcohol op de kwaliteit van onze slaap? Tijdens dit programmaonderdeel zijn we ingegaan op slaaparchitectuur en de invloed van cortisol en melatonine op onze slaap gedurende een 24H ritme, maar hebben we het ook gehad over het omgaan met information overload, de invloed van mono-taken en multitaken op je werk en het (leren) gebruiken van de herstel-knop tijdens een werkdag door 'mind-wandering'-day-dreaming.

PPT: 20191029 Slaap en herstel - presentatie 5

Belangrijkste bron(nen):

- Slaap, nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen, Matthew Walker, 2018, De Geus, ISBN 978 90 445 40345 ♣
- Rust in Uitvoering, meer voor elkaar krijgen door minder te werken, Alex Soojung-kim Pang, 2016, Kosmos, ISBN 978 90 215 6092 2

Links:

- Daniel Levitin - on Information Overload: <https://www.youtube.com/watch?v=LjeKUsBe5UU>
- Matthew Walker - Google Talk: Why We Sleep <https://www.youtube.com/watch?v=aXfIBZXaucQ>
- The 72 Hour Cabin in Sweden Documentary: https://www.youtube.com/watch?v=ZJ0tm1B_nYM

HERSTELWANDELING – Barbera Schoemaker;

De Franciscanse Missiezusters van St. Jozef/ Paters van Mill Hill. Papendal grenst aan het landgoed van de paters van Mill Hill in Oosterbeek. Op dit landgoed ligt ook het klooster Koningsoord van de Franciscanse Missiezusters van St. Jozef. Tijdens de ochtend (herstel)wandeling zijn we dieper in gegaan op de benedictijnse spiritualiteit van deze zusters met hun aanpak voor "een volle agenda, maar nooit te druk". Benedictus schreef zijn *Regel voor monniken* in de eerste helft van de zesde eeuw. Wat kunnen wij anno 2019 leren van Benedictus en de Missiezusters op Koningsoord? We hebben kort stil gestaan bij de volgende vragen: Hoe ziet het ontwerp van hun werkdag eruit en hoe gaan zij om met de 'seizoenen van hun dag'? En hoe kunnen wij de benedictijnse leefregels vertalen naar onze vormen van samenwerken en samenleven?

Belangrijkste bron(nen):

- Een levensregel voor beginners. Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijkse leven, Wil Derkse, Houten, Lannoo, 2008 ♣
- Rust en regelmaat, Wat je kunt leren van het leven in een klooster, Anselm Grün en Petra Altmann, Forte, 2008
- Vrede kun je leren, David van Reybrouck & Thomas D'Ansembourg, De Bezige Bij, 2017 ♣
- Leer ons om stil te zitten, een scepticus zoekt zin en gezondheid – Tim Parks, Arbeiderspers, 2010

Links:

- <https://www.koningsoord.org>

CEO-brein, het trainen van de executieve vaardigheden van onze hersenen en de invloed van de omgeving op ons gedrag (laat de omgeving ook het werk doen)

Ons brein bepaalt ons dagelijkse gedrag, maar wat is de invloed van ons op (door)ontwikkeling van onze hersenen? Volgens Margriet Sitskoorn, hoogleraar neuropsychologie, kan de prefrontale cortex (het CEO-brein), het laatst ontwikkelde en meest geavanceerde deel van de hersenen ons helpen bij het aanleren van nieuw gezond gedrag.

Bij het stellen van prioriteiten, het plannen en organiseren van complexe vragen en bij het anticiperen op ingewikkelde situaties. Het zorgt er ook voor dat we minder sterk worden beïnvloed door emoties en minder gevoeliger zijn voor belonings- en verslavingsprikkelers. Waar zorgt het CEO-brein verder voor? Voor het omzetten van lange termijn doelen in gewenst korte termijn gedrag en daarmee voor meer energie en een gevoel van controle. Hoe? Door meer vooruit te denken en te visualiseren, dat het actief kan worden ingezet en dat het trainbaar is (door het meer en vaker te gebruiken).

Mensen veranderen hun gedrag uit persoonlijke motivatie en overtuiging maar vooral ook onder invloed van persoonlijke verhalen en voorbeeldgedrag van collega's en/of gezinsleden in hun directe omgeving. Dat is de reden om bij het veranderen van gedrag niet alleen in te zetten op de discipline en het karakter van de persoon zelf, maar om ook de omgeving een belangrijk deel van het werk te laten doen. Door de omgeving met bewuste kleine aanpassingen zó in te richten dat de gezonde keuze als vanzelf de gemakkelijke keuze wordt (bekend als 'nudging').

Belangrijkste bron(nen):

- IK2, de beste versie van jezelf, Margriet Sitskoorn, Vakmedianet Management B.V. 2015 ♣
- Ontketen je brein, hoe hyperconnectiviteit en multitasken je hersenen gijzelen en hoe je er aan kunt ontsnappen, Theo Compennolle, Lannoo, 2014
- Het gedragsveranderingswiel, 8 stappen naar succesvolle interventies, met 93 technieken om gedrag te veranderen, Susan Michie, Lou Atkins & Robert West, Amsterdam University Press, 2014 www.behaviourchangementwheel.com ♣
- Diep werk, werken met aandacht in een wereld vol afleiding, Cal Newport, Business Contact, 2016 ♣
- De Ladder, Ben Tiggelaar, Tyler Roland Press, 2018

Links:

- Margriet Sitskoorn over het trainen van de executieve vaardigheden en de plasticiteit van onze hersenen <https://www.youtube.com/watch?v=XhD65eKE5XI>

GOUD OP JE BORD – Innovatie in topsportvoeding – Erik te Velthuis

Erik te Velthuis is manager/chef-kok en hoofd innovatie van het Topsportrestaurant op Papendal. Hij weet als geen ander hoe belangrijk goede voeding is voor het leveren van Olympische topprestaties. De grote passie van Erik te Velthuis is om zijn kennis van gezonde topsportvoeding te gebruiken om te vernieuwen in voeding en herstel. Erik vertelde welke innovaties op sportvoedingsgebied er de laatste jaren door hem zijn ontwikkeld en Olympisch Nederland verder hebben geholpen op weg naar meer Goud. Het nieuwe Sportbrood, de Goud in je Hand reep en de herstellende Eiwit shake. Met als reminder 'Maar bovenal moet gezonde sportvoeding gewoon lekker zijn'.

PPT: 20191029 Winnen doen we samen met pure voeding - Erik te Velthuis - presentatie

Bron(nen):

- Goud op je Bord I, Voor iedereen die van sport en lekker eten houdt, Erik te Velthuis en Brenda Frunt, Akro Sports Media, 2011 (recepten) ♣
- Goud op je Bord II, Voor iedereen die van sport en lekker eten houdt, Erik te Velthuis en Brenda Frunt, Akro Sports Media, 2017 (recepten) ♣
- Eet als een expert, een wetenschappelijk boek over het hoe, wat en waarom van gezond eten, I'm a Foodie, Kosmos, 2016 (ook met recepten); <https://www.iamafoodie.nl>, Evidence-based food collectief, geschreven door professionals ♣

Link:

- <https://papendal.nl/topsport/innovatie/voedingsinnovatie/>
- Papendal voedingsapp: <https://www.youtube.com/watch?v=gKfIRLQXuK4>
- Bestellen reep Goud in je Hand energiereep: <https://www.goudinjehand.nl>