

# Recensies

## over breinleren

RUBRIEK

Sibrenne Wagenaar

### Brein@work

Het leren en ontwikkelen van mensen is een belangrijke voorwaarde voor het succes van organisaties. Maar hoe leren mensen eigenlijk op hun werk en binnen hun organisatie? Wat gebeurt er in ons brein als we leren? En hoe kun je mensen stimuleren zich te ontwikkelen?

Kennis over de hersenen helpt ons om menselijk gedrag te beïnvloeden. Om prestaties te verhogen, stress te reduceren en leerblokkades weg te nemen. Wist u bijvoorbeeld dat...

- ons brein het woordje 'niet' niet opmerkt?
- we slechts zeven items tegelijk kunnen onthouden?
- veertig dagen oefenen met nieuw gedrag nodig is voor verandering?
- het beter is om positieve aandacht te geven aan inspanning dan aan prestatie?
- de spiegelneuronen ervoor zorgen dat we ons kunnen inleven in anderen?
- wanneer je in een vrolijke stemming bent, de hoeveelheid dopamine in je hersenen toeneemt en je creatiever wordt in het oplossen van problemen?

Dit lijken vooral handige 'weetjes'. Als je *Brain@work* hebt gelezen, ken je ook de achtergronden en snap je veel beter hoe mensen leren. Op het gebied van cognitiewetenschap en hersenwetenschap is in de afgelopen jaren veel kennis verworven die van belang is voor de HRD praktijk. Een van de belangrijkste inzichten is dat onder invloed van ervaringen, gedachten en emoties onze hersenen voortdurend veranderen. En er is een duidelijke relatie tussen de maakbaarheid van de hersenen en het menselijk vermogen om te leren. De vraag die dit alles oproept, en die in dit boek uitgebreid aan bod komt, is hoe je als manager of als trainer de kennis uit deze wetenschappen kan inzetten bij leren en coachen van mensen.

#### Wetenschap en praktijk bij elkaar

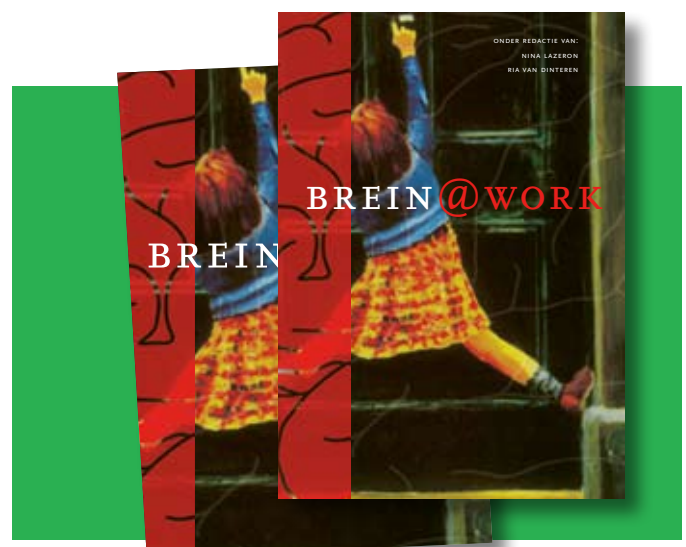
Het boek verschijnt binnenkort. Ik heb het bijzondere voorrecht gehad om al een kijkje te mogen nemen. Dat kijkje gun ik een ieder die nieuwsgierig is naar manieren om in het werk rekening te houden met de wijze waarop onze hersenen werken en hoe we deze optimaal kunnen benutten. Het boek geeft je als lezer een breed perspectief op de relatie tussen de hersenen en leren. Het is het eerste in zijn soort dat de wetenschap van het brein én de praktijk van het werken in organisaties bij elkaar brengt. Door zo'n veertig bekende wetenschappers en praktijkmensen zijn de

belangrijkste breinprincipes die je in het werk kunt gebruiken op een rij gezet, geïllustreerd met vele praktijkgerichte voorbeelden. Waar ik breinleren voorheen vooral vertaalde in principes als het bedienen van meerdere zintuigen, het gebruik van beelden, de boodschap herhalen en aansluiten bij de context en ervaring van de deelnemers, zie ik nu dat het gebied van breinleren veel omvangrijker is. De artikelen zijn allemaal redelijk kort en prettig leesbaar. Ze zijn ingedeeld in acht thema's die elk een specifieke relatie met de hersenen weergeven. Denk aan zintuigen en hersenen, rust en het brein en beïnvloeden van het brein.

#### Toepassingen

Een belangrijke aanleiding voor dit boek, aldus de auteurs, is dat er binnen organisaties nog weinig gebruikgemaakt wordt van de kennis die over het brein voorhanden is. Een consequentie hiervan is dat er weinig voorbeelden in het boek staan van organisaties die breinprincipes expliciet toepassen en effecten kunnen laten zien. Daar is het wellicht nog net te vroeg voor. Je ziet dit ook terug aan de auteurs die een bijdrage hebben geleverd aan dit boek; dit zijn met name wetenschappers, hoogleraren, adviseurs en trainers. Wel lijkt het de redacteuren uitermate goed gelukt om bijna iedereen die zich in Nederland met het onderwerp bezighoudt en er echt iets over te vertellen heeft, aan het woord te laten. Spreekt het je als manager of HRD'er aan om meer te weten over breinleren en manieren waarop je dit in je werk kunt toepassen, dan is het boek absoluut het lezen waard! Nog even wachten tot begin maart...

Nina Lazeron en Ria van Dinteren (red.). *Brein@work*. Verschijnt in maart 2010 bij uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum, Houten.



## Breinboeken

### Over ons brein

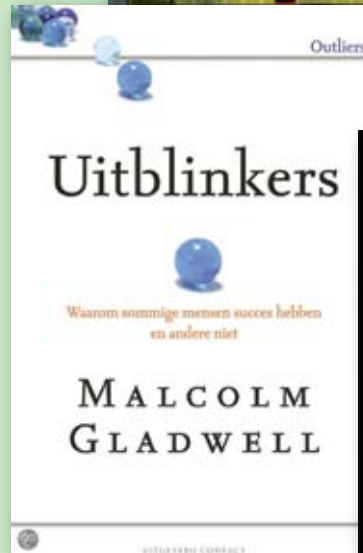
Mapping the mind, Rita Carter (1999)  
Lang leven de hersenen, Margriet Sitskoorn (2008)  
Het puberende brein, Eveline Crone (2008)

### Brein en besluit

Invloed, de zes geheimen van het overtuigen, R.B. Cialdini (2001)  
Het spiegelen brein, Marco Iacoboni (2008)  
De vrije wil bestaat niet, Victor Lamme (verschijnt in maart 2010)

### Het brein en leren

Je geheugen verbeteren voor dummies, John. B. Arden (2003)  
How the brain learns, David A. Sousa (2006)  
Uitblinkers, Malcolm Gladwell (2008)  
Mindset, Carol S. Dweck (2006)  
Leukere lessen, Bernard Lernout en Inge Provost (2005)  
Leer als een speer, Jan-Willem van den Brandhof (2009)  
Brain Rules, John Medina (2008)



## Websites

### [www.hersenenenleren.nl](http://www.hersenenenleren.nl)

Informatieve website over de neuropsychologische ontwikkeling van kind en adolescent en 'Levenslang Leren'. De site is opgezet voor scholieren en hun ouders, voor docenten en voor onderwijskundigen, beleidsmakers in het onderwijs en onderwijs-ontwikkelaars. De site is van het Centrum Brein & Leren, een kennis-, expertise- en researchcentrum vanuit de Universiteit Maastricht.

### [www.psychologytoday.com/blog/positivity](http://www.psychologytoday.com/blog/positivity)

Blog op de website Psychology Today van Barbara Fredrickson, een sociaal psycholoog aan de Universiteit North Carolina. Verzameling van berichten rond het thema Positiviteit, waar je vrolijk van wordt en waar je je op kunt abonneren. Kijk bijvoorbeeld naar het filmpje van Susan Boyle die meedoet aan Britain's got Talent, en lees het verhaal over het leven van Charles Darwin.

Fredrickson is ook auteur van het boek *Positivity; Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive.*

### [www.positscience.com/braingames](http://www.positscience.com/braingames)

Posit Science is een bedrijf dat breinsoftware ontwikkelt. Je kunt een aantal Brain Games spelen, zoals een spel waarbij je moet aangeven of het aantal cijfers dat je hoort overeenkomt met het rijtje dat je op je scherm ziet. Je ziet bijvoorbeeld drie vijven staan en hoort 'vijf'. Je hersenen raken knap in de war!

