

Leerrendement verhogen



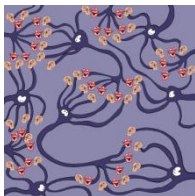
→Focus←



Maak het aandachtig, nuttig, voorstelbaar en realistisch

De hersenen worden met zoveel informatie geconfronteerd, dat selectie noodzakelijk is. Aandacht is de eerste stap in leren. Dit zorgt ervoor de neurale netwerken die op dat moment actief zijn, sterker worden. Focus op en visualiseren van de gewenste uitkomsten (het 'voorstelbaar' maken) heeft zeker zin bij leren. Het neurale pad wordt als het ware in de grondverf gezet. De context waarin iemand iets leert, wordt hoogstwaarschijnlijk in eerste instantie 'meegeleerd'. De toepassing van het geleerde is daardoor beter mogelijk in situaties die lijken op de context waarin geleerd is.

Herhaal Herhaal Herhaal



Herhaal om niet te vergeten en vergeet niet om te spreiden

Herhaling vormt geheugen. Herhaling leidt tot structurele en chemische veranderingen in neurale netwerken; de verbindingen worden sterker, het signaal wordt sneller doorgegeven. Daarbij is het wel cruciaal om te spreiden in leersessies, en binnen een leersessie goed pauzes te hanteren. De nieuwste inzichten indiceren dat herhaling van het nieuw geleerde nodig is binnen een periode van zes weken, omdat anders het geleerde uiteindelijk niet voor de lange termijn wordt opgeslagen.



voortbouwen

Activeer voorkennis en helpende associaties

Voortbouwen op bestaande kennis en ervaring is een prima manier om te komen tot meer uitgebreide neurale netwerken. De geleerde kennis en vaardigheden zijn toegankelijker doordat de neurale netwerken uitgebreider zijn. Het nieuw geleerde knoopt je als het ware vast aan al aanwezige kennis en ervaring (sterke neurale netwerken).

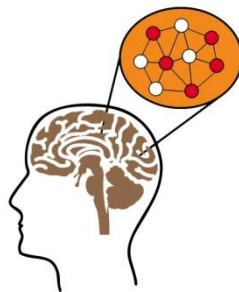
Emotie



Maak het spannend en wees een dopaminedealer

Zeer sterke emoties 'etsen' als het ware herinneringen in detail in het geheugen. Emoties maken neurale netwerken sterker, doordat er meer neurotransmitters (zoals dopamine) worden geproduceerd. Emoties als stress (uitdaging), nieuwsgierigheid en trots zijn bevorderlijk voor leren.

Creatie



Ga actief aan de slag en laat dieper nadenken

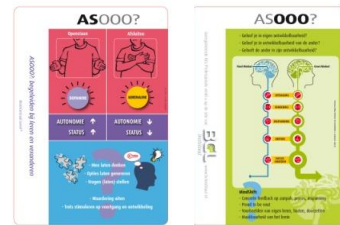
Het leerprincipe Creatie houdt in dat men zelf betekenis en waarde creëert, in plaats van wijsheden van een begeleider te consumeren en als waarheid aan te nemen. Het brein vindt het 'prettig' om zelf informatie te ordenen en betekenisvolle patronen te maken en ontdekken, om zelf te puzzelen. Creatie leidt tot grotere verwerkingsdiepte. Letterlijk en figuurlijk wordt er dieper nagedacht: de neurale netwerken die geactiveerd worden, liggen niet alleen aan de oppervlakte in de hersenen, maar liggen ook dieper in de hersenen.

Zintuiglijk rijk



Zet zoveel mogelijk zintuigen in

De hersenen verwerken informatie van verschillende zintuigen in verschillende kwabben in de hersenen. Hierdoor hebben we meer associaties om het geleerde op te halen.



Leermotivatie verhogen

De AS000-kaart gaat over het beïnvloeden of een brein open staat voor leren en ontwikkelen.

De **A** en **S** (Autonomie en Status) hebben te maken met ons emotionele brein. Meer autonomie en status zijn beloningen voor het brein. De dopamine stroomt rijkelijk. We staan open voor onze omgeving en we zijn creatiever. Minder autonomie en minder status zijn bedreigingen voor het brein, er stroomt dan veel adrenaline. Onze focus is gericht op details van de mogelijk gevaarlijke situatie. De perceptie van gevaar belemmert ons creatieve denkvermogen.

*Zou jij de autonomie en status van degene die je begeleidt willen verhogen?
Op de kaart staan in het blauw de richtingen genoemd die je kunt gebruiken.*

De **OOO** staat voor Overtuiging Over Ontwikkelbaarheid. Dit is de cognitieve kant van de kaart. Hoe denken jij en de anderen over ontwikkelbaarheid? Dat zijn vragen die jij als begeleider kunt onderzoeken. De OOO bepaalt sterk of iemand zijn ontwikkelpotentieel waarmaakt en er plezier in heeft in.

Deze OOO kun je op meerdere manieren beïnvloeden en dat staat onderaan de kaart. Iets meer weten over plasticiteit van het brein heeft o.a. al invloed, net als voorbeelden van je eigen leren en ontwikkeling!

AS000 en Feedback

Hoe kun je iemand laten open staan voor leren en veranderen? Hoe kun je optimale omstandigheden creëren voor feedback en leren? Ga eens voor je zelf na hoe jij AS000 positief kunt invullen. Geef jij bij het begeleiden mogelijkheden tot meer Autonomie en Status en stimuleer je een groei mindset (**OOO**)?

1. Geef vooral positieve ontwikkelingsgerichte feedback en geef dat vaak

Feedback op inspanning, doorzettingsvermogen en aanpak stimuleert een groei mindset en versterkt de goede paden in het brein. Vier ook de kleine stapjes.

2. Wees zo concreet en kernachtig mogelijk

"Goed zo!" en "goed gedaan" voldoen niet. Maak je feedback zo concreet mogelijk en versterk daarmee ook precies die paden in het brein die je wilt versterken. Richt je op de kern, zodat die de aandacht krijgt en niet verloren gaat.

3. Proud to be vout

Fouten maken is onvermijdelijk bij leren en veranderen en zelfs wenselijk! Verwelkom fouten als kansen om te leren en kijk eens naar je eigen overtuigingen over fouten maken.

4. Bevraag over mogelijke oplossingen en aanpak in toekomst

Laat waar mogelijk zelf oplossingen en aanpak bedenken. Dit geeft meer Autonomie en is Creatie. Stel vragen om dieper nadenken te stimuleren. Hou hierbij rekening met leeftijd en ervaring en neem de ander meer bij de hand als dat nodig is.