

IKK2

**Trainingsboek voor
coaches en docenten**

Margriet Sitskoorn

Inhoud

Inleiding 7

DEEL I KRIJG INZICHT: IK 11

START: Uit je comfortzone 12

SESSIE 1 Een doel voor ogen 18

SESSIE 2 De VUCA-wereld 28

SESSIE 3 Het CEO-brein 30

SESSIE 4 Het recept voor succes 36

SESSIE 5 Valkuilen 44

DEEL II ONTWIKKEL IK²: HET EFFECT-PROGRAMMA 51

START: EFFECT-programma 54

SESSIE 6 Enriched Environment – VERRIJK JE OMGEVING 56

SESSIE 7 Flow Focus – GEEF RICHTING AAN DE PLASTICITEIT
VAN JE HERSENEN 62

SESSIE 8 Fixed Sleep Pattern – ONTDEK DE KRACHT VAN SLAPEN 70

SESSIE 9 Exercise – VORM EN VERSTERK JE HERSENEN 74

SESSIE 10 Connect Today and Tomorrow – MAAK DE TOEKOMST
VANDAAG 82

SESSIE 11 Time – GUN JEZELF TIJD 90

Literatuur 99

Websites 100

Over de auteur 101

EFFECT-kaarten 103

Inleiding

Dit *IK² - Trainingsboek* behoort bij het boek *IK² - De beste versie van jezelf* en het *IK² - Werkschrift*. Deze set boeken is bedoeld voor coaches en docenten, die individuen of groepen willen helpen met het stellen van doelen en het ontwikkelen van vaardigheden die zijn gerelateerd aan het behalen van doelen. Vaardigheden zoals het aanpassen aan verandering, plannen, leren van feedback, out-of-the-boxdenken, visie ontwikkelen, complexe beslissingen nemen, verantwoordelijkheid dragen, pro sociaal gedrag vertonen, gemotiveerd zijn, het reguleren van emoties en aandacht en volharding. We noemen de verzameling van dergelijke vaardigheden ook wel executieve vaardigheden.

CEO-brein

Al deze vaardigheden zijn gerelateerd aan een gebied in de hersenen dat we de prefrontale hersenschors of het CEO-brein noemen. De mate van ontwikkeling van de netwerken, waar het CEO-brein deel van uitmaakt, en de vaardigheden die aan deze netwerken zijn gerelateerd, zijn een goede voorspeller voor succes in het leven in de brede zin van het woord, dus ten aanzien van werk, gezondheid, opleiding, relaties of geluk. Heel specifiek gezegd, is deze training erop gericht dit CEO-brein en de vaardigheden die eraan gerelateerd zijn, te ontwikkelen. Dit is ook de reden waarom degene die de training doorloopt in dit trainingsboek en in het werkschrift wordt aangesproken met CEO. Hij/zij is de CEO van zijn/haar doelen, ontwikkeling en leven. Degene die de training geeft, wordt aangesproken als coach omdat hij/zij de CEO niet alleen doceert (lesgeeft), maar gedurende de training begeleidt. De CEO ontwikkelt al doende de vaardigheid om doelen te stellen, om doelen te bereiken en om meer sturing te krijgen over zijn/haar denken, doen en laten.

Waarom deze training

Dit trainingsboek is ontstaan na vragen vanuit de praktijk na het verschijnen van *IK² - De beste versie van jezelf*. Het bleek dat er in de onderwijs- en coachings-/begeleidingswereld behoefte was om de inzichten en oefeningen en het EFFECT-programma uit *IK²* ook te gebruiken bij het ontwikkelen, trainen en coachen van anderen. Mij werd gevraagd of het EFFECT-programma te personaliseren was voor de individuele cliënt/student en hoe het directiever kon worden aangeboden.

In dit trainingsboek wordt uitgelegd hoe je dit alles aanpakt als coach. Je krijgt ideeën over hoe je de opdrachten en inzichtoefeningen uit *IK²* kunt gebruiken. En hoe je wezenlijke gespreksonderwerpen bij de CEO kunt aansnijden die het begin kunnen zijn van meer zelfsturing en een levensstijl die bevorderlijk is voor

de ontwikkeling van de prefrontale hersenschors en executieve vaardigheden. Volg het woord COACH en de aanpak van de *IK²*-training wijst zich vanzelf.

Werkschrift

In het werkschrift voor de CEO's staan de oefeningen en testen uit *IK²* overzichtelijk en gebruikersvriendelijk bij elkaar, zonder theoretische achtergronden, zodat de CEO ermee aan de slag kan. Soms zijn er kleine veranderingen in de tekst van de oefeningen en testen in vergelijking met die in *IK²* staan, doorgevoerd. Iedere CEO kan zo zijn/haar eigen werkschrift hebben en de coach of docent kan, wanneer nodig, achtergrondinformatie en uitleg bij de verschillende onderdelen geven.

De training

Het trainingsboek is opgebouwd uit sessies die overeenkomen met de hoofdstukken van *IK²*. De sessies zijn onderverdeeld in aanwijzingen voor de coach en opdrachten/oefeningen voor de CEO. Per oefening/opdracht wordt aangegeven welke theoretische achtergronden uit *IK² - De beste versie van jezelf* kunnen worden gebruikt om de oefeningen te verduidelijken en ontwikkeling te bevorderen. De paginanummers in dit trainingsboek verwijzen in dit geval naar de pagina's van het boek *IK²*.

Het trainingsboek kan samen met *IK²* en het *IK² - Werkschrift* voor een gehele training worden gebruikt. Echter, docent en coach kunnen natuurlijk ook die oefeningen, opdrachten en delen uit *IK²* gebruiken waarvan zij denken dat die het meest relevant zijn voor de ontwikkeling van een bepaalde CEO. Delen van de training en inzichten kunnen ook worden ingebouwd in andere trainingen en aan de totale *IK²*-training kunnen ook elementen worden toegevoegd volgens eigen inzicht van de coach. Het taalgebruik in de boeken kan worden aangepast aan degene die wordt begeleid. Je kunt deze set boeken zien als een hulpmiddel om te gebruiken binnen je eigen expertise. Voel je dus vrij te gebruiken wat je wilt.

De training als geheel is geen wetenschappelijk onderzochte training. De kennis in *IK²* is echter gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en het EFFECT-programma is opgebouwd uit wetenschappelijk onderzochte elementen. De meeste vragenlijsten die in dit boek staan, zijn geen officiële psychologische vragenlijsten. Ze zijn bedoeld om de CEO te laten nadenken over bepaalde dingen, om gemakkelijker belangrijke gespreksonderwerpen te berde te brengen, om inzicht te verschaffen in eigen voelen, denken, doen en laten, en om allerlei vaardigheden te ontwikkelen.

In het trainingsboek en het werkschrift wordt gewerkt met de eerste twee delen van de drie delen van *IK² - De beste versie van jezelf*:

- deel I Krijg inzicht: IK
- deel II Ontwikkel IK²: Het EFFECT-programma

In deel I worden de doelen gesteld en de eerste inzichten verkregen over het bereiken van deze doelen, en de krachten die het voor de CEO moeilijk maken om deze doelen te bereiken. In deel II volgen alle onderdelen van het EFFECT-programma, zoals beschreven in het boek *IK²*.

Enriched Environment – Verrijk je omgeving
Flow Focus – Geef richting aan de plasticiteit van je hersenen
Fixed Sleep Pattern – Ontdek de kracht van slapen
Exercise – Vorm en versterk je hersenen
Connect Today and Tomorrow – Maak de toekomst vandaag
Time – Gun jezelf tijd

Voor deel III, *Pluk de vruchten*, het deel waarin wordt beschreven hoe je eventueel de effecten van het doorlopen programma kunt meten, wordt verwezen naar *IK² - De beste versie van jezelf*. Dit deel is dus niet apart opgenomen in dit trainingsboek. Ter inspiratie vind je in het trainingsboek nieuwe quotes en quotes die ook al zijn opgenomen in *IK²*. Enkele delen van de tekst en de opdrachten, oefeningen en vragenlijsten komen uit het boek *IK² - De beste versie van jezelf*.

De totale training kan in een variërend tijdsbestek worden gegeven. In een intensieve dagelijkse training kan hij in zeven aaneengesloten dagen worden doorlopen, terwijl het ook mogelijk is de training over vijf à tien weken te geven en iedere keer een apart onderwerp te behandelen.

Mijn drijfveer

Het ontwikkelen van de prefrontale hersenschors en de bijbehorende executieve vaardigheden is ontzettend belangrijk voor het succesvol, gezond en gelukkig functioneren van iedereen in deze wereld. Ontwikkeling van de prefrontale hersenschors kan bijdragen aan een beter heden en een betere toekomst voor ons allemaal op allerlei gebieden. Het mogen bijdragen aan deze ontwikkeling bij anderen beschouw ik als een verantwoordelijkheid, een kans en een voorrecht.

MARGRIET SITSKOORN

De opdrachten, oefeningen en vragenlijsten komen uit *IK² - De beste versie van jezelf*.

De verwijzingen tussen vierkante haken slaan op de betreffende pagina's uit *IK² - De beste versie van jezelf*.

'If you only
do what you
can do, you
will never be
better than
you are.'

Shifu, Kungfu Panda III

DEEL I

KRIJG INZICHT: IK

Wat wil je bereiken in het leven?

Waarom is het zo moeilijk dat te bereiken? Wat moet je ontwikkelen om succesvol te zijn en jouw doelen te behalen en op welke krachten uit de buitenwereld en vanuit jezelf moet je bedacht zijn?

START: UIT JE COMFORTZONE

Het doel van deze training is dié vaardigheden te ontwikkelen die iemand helpen om succesvol te zijn in deze wereld en zijn/haar doelen te bereiken. Je helpt deze vaardigheden te ontwikkelen door opdrachten en oefeningen te laten doen, door kennis te verstrekken, zaken te bespreken en door inzichten te verlenen. Door de CEO zijn/haar eigen doelen, dromen, problemen, sterktes en zwaktes te laten verbinden aan de opdrachten, oefeningen en kennis, wordt het ontwikkelen vergemakkelijkt. Informatie wordt makkelijker om te begrijpen, beter onthouden en wordt beter geïntegreerd in denken, voelen en doen. De kansen om doelen te bereiken worden zo vergroot.

COACH Begin met uitleg over het doel van deze training.

[ZIE VOOR ACHTERGRONDINFORMATIE P. 6 T/M 11 EN P. 255.]

COACH Ontwikkelen en veranderen betekent per definitie dat iemand uit zijn/haar comfortzone wordt gehaald. [ZIE P. 49] Leg uit dat je, om je te ontwikkelen, dus niet alleen kennis zal moeten verkrijgen, maar dat je ook bepaalde bestaande patronen in je denken, doen en voelen zult moeten doorbreken. Verschillende oefeningen en opdrachten in de training zijn hierop gericht. Leg uit dat als je iets moet doen wat je niet gewend bent, iets wat je bestaande patronen doorbreekt, dat je dan vaak weerstand voelt. Weerstand kan zich op verschillende manieren uiten. Het is zinvol om de weerstand die bij je optreedt te kunnen herkennen, zodat je er bewust wel of niet op kunt handelen in plaats van je gedrag en mogelijkheid tot leren alleen maar onbewust te laten leiden door weerstand.

Hoe weerstand specifiek bij de CEO voelt, kun je de CEO laten ervaren door hem/haar iets te laten doen wat hij/zij nog nooit heeft gedaan, of door hem/haar te laten terugdenken aan een situatie waarin hij/zij dit moest doen. Laat vervolgens de oefening uit 'Uit mijn comfortzone' invullen. Zo leert de CEO te herkennen welk type reacties hij/zij geeft als hem/haar wordt gevraagd iets te doen wat hem/haar raar lijkt, niet goed uitkomt, onbekend is, enzovoort. Leg uit waarom je begint met deze oefening.

[ZIE VOOR MEER ACHTERGRONDINFORMATIE OVER HOE JE JE KUNT ONTWIKKELEN VAN SPEELBAL TOT SPELLEIDER EN DAT ONTWIKKELEN GEPAARD GAAT MET OUT-OF-COMFORTZONEGEVOELENS: P. 47-49.]

DEEL II

ONTWIKKEL IK²: HET EFFECT- PROGRAMMA

Hoe kun je de prefrontale hersenschors en de bijbehorende executieve vaardigheden ontwikkelen, zodat iemand zijn/haar doelen kan bereiken en succesvol kan zijn?

‘Excellence is an art won by training and habituation. We do not act rightly because we have virtue or excellence, but we rather have those because we have acted rightly. We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act but a habit.’

Aristoteles

START: EFFECT-PROGRAMMA

COACH In dit deel van de training geef je de CEO uitleg over de verschillende onderdelen van het EFFECT-programma. Van al deze onderdelen is bewezen dat ze de prefrontale hersenschors en de bijbehorende vaardigheden die gerelateerd zijn aan succes helpen ontwikkelen. In dit deel check je tijdens verscheidene sessies met de CEO of de verschillende onderdelen van het EFFECT-programma reeds geïntegreerd zijn in zijn/haar leven en je begeleidt de CEO naar het integreren van de onderdelen die nog niet geïntegreerd zijn.

Welke onderdelen van het EFFECT-programma al geïntegreerd zijn, check je per sessie met de EFFECT-overzichtskaart. Wat betreft de onderdelen die nog moeten worden geïntegreerd, maak je afspraken die je op de EFFECT-afsprakenkaart zet. Op deze afspraken kom je iedere volgende coachingsessie terug. Het doel is dat de verschillende onderdelen van het EFFECT-programma gaandeweg een vanzelfsprekend onderdeel worden in het dagelijks leven van de CEO. Na deze aanvankelijk gecoachte integratie is het doel dat de CEO zelf in staat is deze onderdelen in zijn/haar leven te behouden en er zo blijvend, zonder al te veel extra energie te moeten leveren, een gezonde CEO-brein-levensstijl op nahoudt. Welke onderdelen de CEO wil integreren in zijn/haar leven vult hij/zij in op de 'Mijn EFFECT-programmakaart'. Hoe de tijd die hij/zij aan deze onderdelen wil besteden wordt ingepland in het dagelijks leven, wordt ingevuld op de 'Mijn EFFECT-weekkaart'. De tijd die daadwerkelijk aan de onderdelen is besteed, wordt ingevuld op de 'Mijn EFFECT-programmakaart gedaan'.

Voorbeelden van de diverse EFFECT-kaarten zitten achter in dit boek. Deze kaarten staan ook in het *IK² - Werkschrift* en op ik2.nl.

COACH Lees [P. 132](#) met informatie over het EFFECT-programma voor achtergrondinformatie.



.....

EFFECT-overzichtskaart

Datum: _____

Naam CEO: _____

**Geïntegreerd
in het
dagelijks leven?**

Ja Nee

Enriched Environment

Flow Focus

Fixed Sleep Pattern

Exercise

Connect Today and Tomorrow

.....

Bron: M.M. Sitskoorn, *IK² – De beste versie van jezelf* en *IK² – Trainingsboek voor coaches en docenten* [ik2.nl]



Mijn EFFECT-programmakaart gedaan

Vul iedere week voor de overige vijf onderdelen van het EFFECT-programma in hoeveel tijd je daadwerkelijk besteed hebt aan deze onderdelen. Je kunt dit gebruiken om het effect van je inspanningen te bepalen.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Enriched Environment	—	—	—	—	—	—	—
Flow Focus	—	—	—	—	—	—	—
Fixed Sleep Pattern	—	—	—	—	—	—	—
Exercise	—	—	—	—	—	—	—
Connect Today and Tomorrow	—	—	—	—	—	—	—

Bron: M.M. Sitskoorn, *IK² – De beste versie van jezelf* en *IK² – Trainingsboek voor coaches en docenten* [ik2.nl]

Over de auteur

MARGRIET SITSKOORN is hoogleraar Klinische Neuropsychologie aan Tilburg University. Haar onderzoek richt zich op de relatie tussen hersenen en gedrag, en spitst zich toe op hoe gedrag en omgeving invloed op de hersenen uitoefenen en hoe men op deze manier de emoties, vaardigheden en het gedrag van gezonde mensen en patiënten kan beïnvloeden. Zij is tevens directeur van het NeuroCognitief Centrum Nederland (NCCN).

Sitskoorn is een veelgevraagd spreker en adviseur. Naast haar wetenschappelijke werk schrijft zij voor verschillende bladen, is zij een graag geziene gast bij tv-programma's zoals de IQ Test. Eerder verschenen van haar hand de bestsellers *Het maakbare brein*, *Passies van het brein* en *Ik wil iets van jou, jij wilt iets van mij*.

Zij is auteur van *IK² - De beste versie van jezelf*.



IK²



Margriet Sitskoorn laat in deze nieuwe aanvullende **IK² - uitgave** zien hoe je de inzichtoefeningen, de opdrachten, de testen en het **EFFECT-programma** uit **IK² - De beste versie van jezelf** personaliseert en als training aanbiedt. De training is bedoeld voor coaches en docenten die individuen of groepen willen begeleiden bij het stellen van doelen en bij het ontwikkelen van de vaardigheden die gerelateerd zijn aan het kunnen behalen van die doelen: de zogenoemde executieve vaardigheden.

Naast het trainingsboek voor coaches is er voor de gecoachten het **IK² - Werkschrift**. Hierin kan de gecoachte de opdrachten uitvoeren, de resultaten van de training bijhouden en plannen noteren.

Margriet Sitskoorn is hoogleraar klinische neuropsychologie aan Tilburg University. Ze is een veelgevraagd spreker en adviseur. Ze schreef de bestsellers *Het maakbare brein*, *Passies van het brein* en *Ik wil iets van jou, jij wilt iets van mij*.

www.ik2.nl

