



2

Frontaal naar de top: Het ontwikkelen van de prefrontale hersenschors om prestatiegedrag te verbeteren

Jubileumconferentie Stichting LOOT
14 april 2016

Prof. Dr. Margriet Sitskoorn
Professor of Clinical Neuropsychology
Department of Cognitive Neuropsychology Tilburg University
Director NeuroCognitive Center Netherlands



2

Een cruciale vraag?
Het geheim tot succes.
Welke vaardigheden leiden tot succes?



2

Het geheim tot succes. Welke vaardigheden leiden tot succes?

Aandacht richten, vasthouden, verdelen en loslaten

Het reguleren van emoties

Flexibel kunnen zijn als dingen veranderen

Het kunnen onderdrukken van ongewenst gedrag

Taken en zaken kunnen beginnen

Dingen organiseren

Dingen kunnen plannen

Jezelf kunnen monitoren

Je werkgeheugen gebruiken

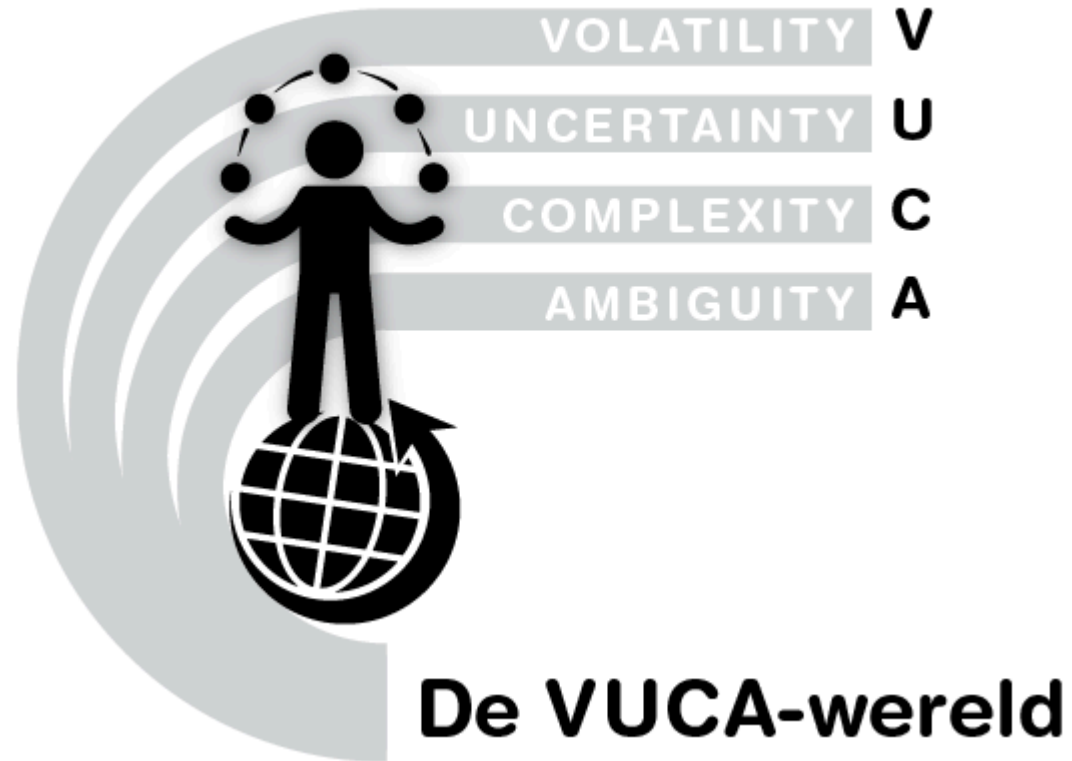
het vormen van een reëel zelfbeeld

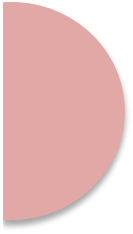
het vermogen tot theory of mind (Churchill)

Pro-sociaal gedrag

Op basis van Goldstein en Naglieri en aangevuld

2





2



2

Executieve vaardigheden leiden tot succes en zijn verbonden aan PFC





2

Succes

Van

S — _sR

Naar:

S — _wR

Je laten leiden door interne LT plannen zonder je te laten afleiden door verleidingen, aandachtsschreeuwende factoren, maar het juiste doen op het juiste moment.

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a semi-circle at the top and a vertical bar below it, both in a reddish-brown color.

2

We functioneren op de
automatische piloot



2

Hersenen functioneren op basis
van wetmatigheden

Als je die wetmatigheden kent kun je vrijwel
alles ontwikkelen en beïnvloeden



2

De juiste vaardigheden voor succes ontwikkelen, betekent je PFC ontwikkelen

Maar hoe kun je de PFC ontwikkelen?

2

Wat u moet weten

Hersenen

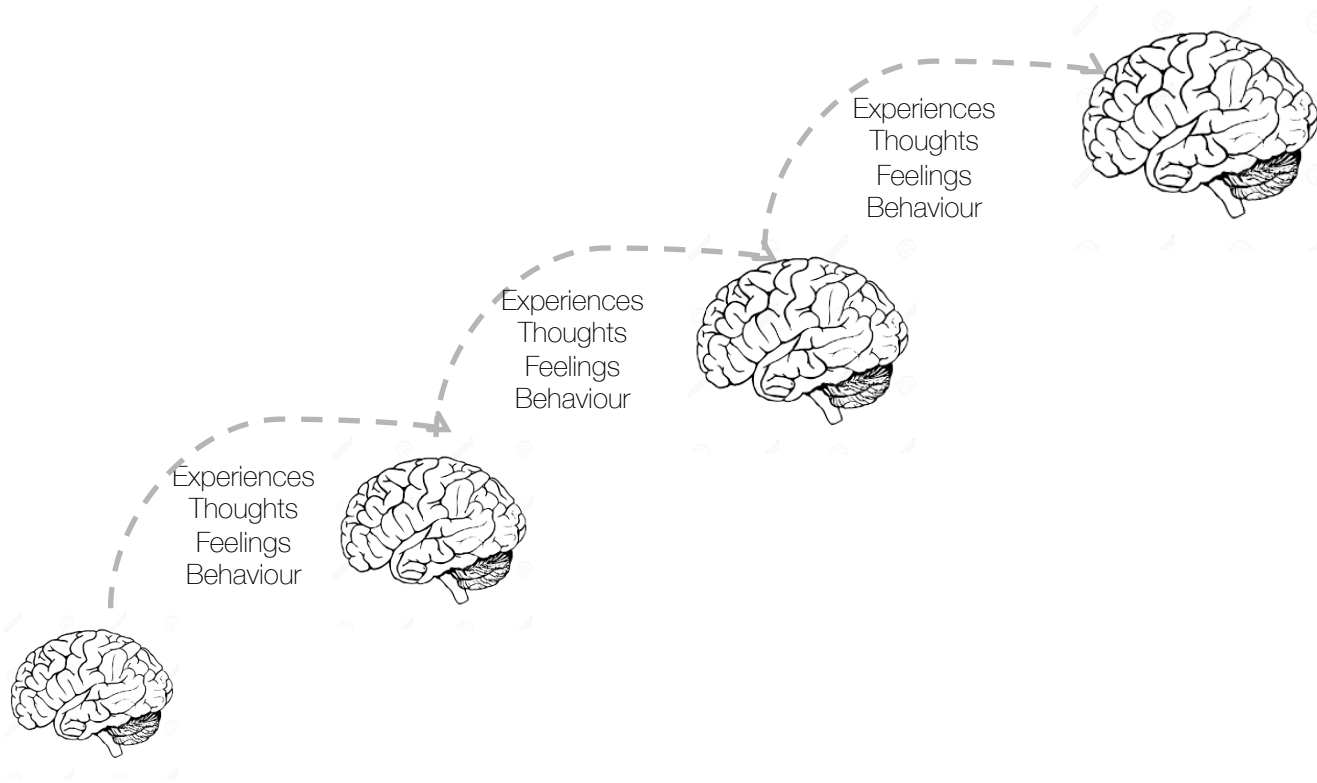


Gedrag

Iedere ervaring heeft invloed op de ontwikkeling van de hersenen
Neuroplasticiteit

2

Brain ↔ Behaviour



Neuroplasticiteit

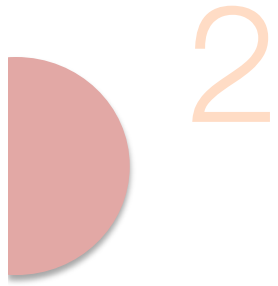
Je brein vormt je zijn, maar je zijn vormt je brein

(Sitskoom 2006, 2010)



2

Door neuroplasticiteit kun je je
PFC ontwikkelen en je hersenen
voor succes vormen



Maar hoe doe je dat?



2

Samengevat in:

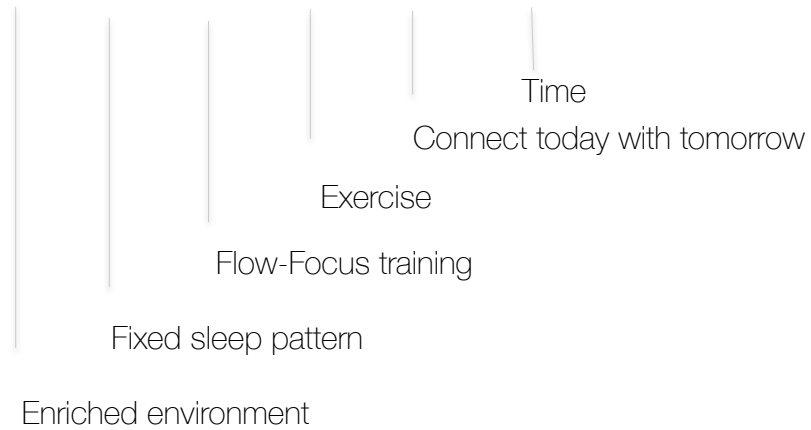
E F F E C T

Programma

A change in brainstate and neuronetworks to enhance self-regulation with regard to behaviour and emotions, to enhance executive skills

2

EFFECT Programma



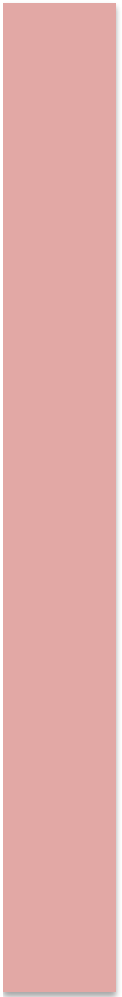
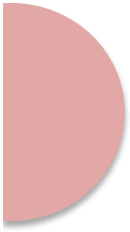
2

THUIS

EFFECT-programma

SCHOOL

SPORT



2

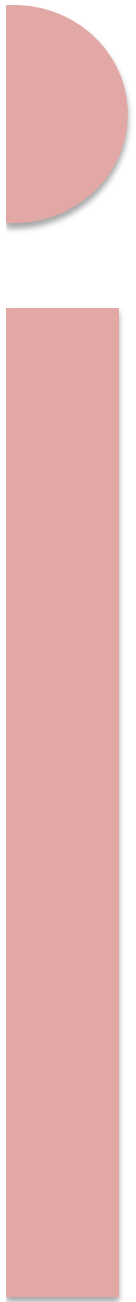
EXTERNE PFC

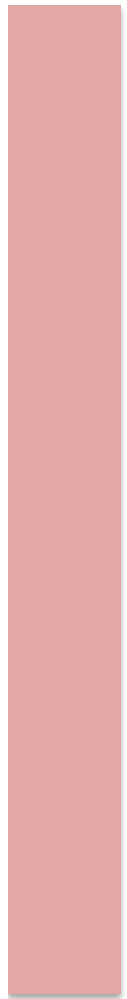
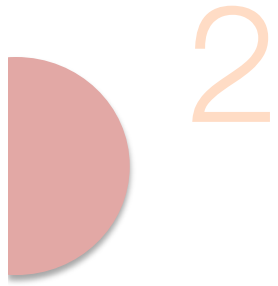
THUIS

EFFECT-programma

SCHOOL

SPORT





www.ik2.nl

www.ik2.nl
QR-code

EFFECT



2

IK²: De beste versie van jezelf

- Ontwikkel de PFC
- Ontwikkel de executieve vaardigheden
- Wordt succesvoller, gezonder en gelukkiger
- Van homo sapiens naar homo sapiens verus



2

Geef vooruitgang een richting

Shape your brain and shape up

2

23 juni Workshop EFFECT-programma



www.ik2.nl

EFFECT

2

Meer lezen?



www.ik2.nl

EFFECT