

# AYCA SZAPORA

KEYNOTE | TRAINING

SAMENVATTING

OVER

VIDEO'S

TRAINING

CONTACT



# HET DUURZAME BREIN

Het brein verbruikt veel energie. Gemiddeld weegt een brein 1,4 kilo, wat ongeveer 2% van je totale gewicht is. Het verbruikt echter bijna 25% van alle zuurstof die je inademt.

Om energie te besparen, voert je brein zoveel mogelijk taken uit via routines. Daarom zijn mensen vaak gehecht aan de waan van de dag en voeren ze veel handelingen uit op de automatische piloot.

Wat het meeste energie kost voor je brein, is bewust nadenken. Als je een uur lang heel bewust en nauwlettend naar iemand moet luisteren, ben je soms al uitgeput na dat ene uur. Ook het leren van iets nieuws kost veel energie. Het is daarom maar goed dat we veel van onze handelingen verrichten vanuit routine.

Een van de redenen waarom mensen niet zo van verandering houden, is omdat het aanleren van nieuwe patronen extra veel energie vergt.



# HET SUBJECTIEVE BREIN

Het brein werkt als eenvoorspellingsmachine.

**12A, 13B, .....**

Wat moet er hier staan? Waarschijnlijk dacht je direct een 14C.

Het brein zoekt namelijk direct naar patronen. Binnen een seconde maakt het brein een aanname. In de tijd dat we jagers en verzamelaars waren, was dit cruciaal voor onze overleving. Je moest direct beslissen of een dier wel of niet gevaarlijk was. Wanneer je een ander persoon tegenkwam, maakte je direct een aanname over die persoon. Is deze persoon vriendelijk en kan ik hem of haar vertrouwen, of kan hij of zij mij doden?

Ons brein kadert alles wat we zien. 'Intelligent', 'Universiteit', 'Beroemd', 'Neurowetenschap', 'Ayca Szapora'. Je kunt er niets aan doen, maar door de framing van de eerste vier woorden dicht je Ayca automatisch een hogere status toe.

Wat is de kleur van jouw koelkast? Wat drinkt een koe? In ons brein neigen we te denken aan 'melk'. De kleur van de koelkast, meestal wit, beïnvloedt wat je daarna gaat denken.

Ik kwam vanavond thuis en had zo'n honger! Welk woord staat hier?

**S\_\_P**

Waarschijnlijk kwam 'soep' direct in je op. Je werd geframed om aan soep te denken omdat het over honger ging.

Gisteren zag ik een verkeersbord over het hoofd en toen bleek dat ik een doodlopende straat was ingereden.

Welk woord staat hier?

**S\_\_P**

Waarschijnlijk dacht je nu aan 'stop'.

Ons brein heeft meer dan 70 cognitieve vooroordelen. Het zijn als het ware 70 filters waarmee onze waarneming wordt beïnvloed. Een voorbeeld hiervan is het HALO-effect: als je George Clooney ziet als een knappe, charmante en getalenteerde man, dan dicht je automatisch nog meer positieve eigenschappen aan hem toe. Je denkt dan automatisch dat hij ook lief voor zijn familie zal zijn, veel zal doneren aan goede doelen en netjes na het douchen met een trekker het doucheraam droog maakt.

En er is het IKEA-effect. Als jij zelf een kastje in elkaar zet, hecht je brein er een hogere waarde aan dan wanneer je het kant-en-klaar geleverd krijgt.





# HET ONBEWUSTE BREIN

Op onbewust niveau verwerkt ons brein 11,2 miljoen bits per seconde. Op bewust niveau is dit 200.000 keer langzamer, namelijk 60 bits per seconde. Ons bewustzijn functioneert als een gigantische fabriek waar 200.000 mensen werken, en voor die fabriek staat een slecht geïnformeerde verslaggever - ons bewuste brein.

Waarom zit je op dit moment zoals je zit?  
Op dit moment word je je bewust van je houding. Je bent volledig onbewust op deze manier gaan zitten.

En nu je je bewust bent van je houding, ben je je niet bewust van je ademhaling. Nu wel trouwens. Ons bewustzijn kan slechts op één ding tegelijk focussen en komt altijd met een kleine vertraging.

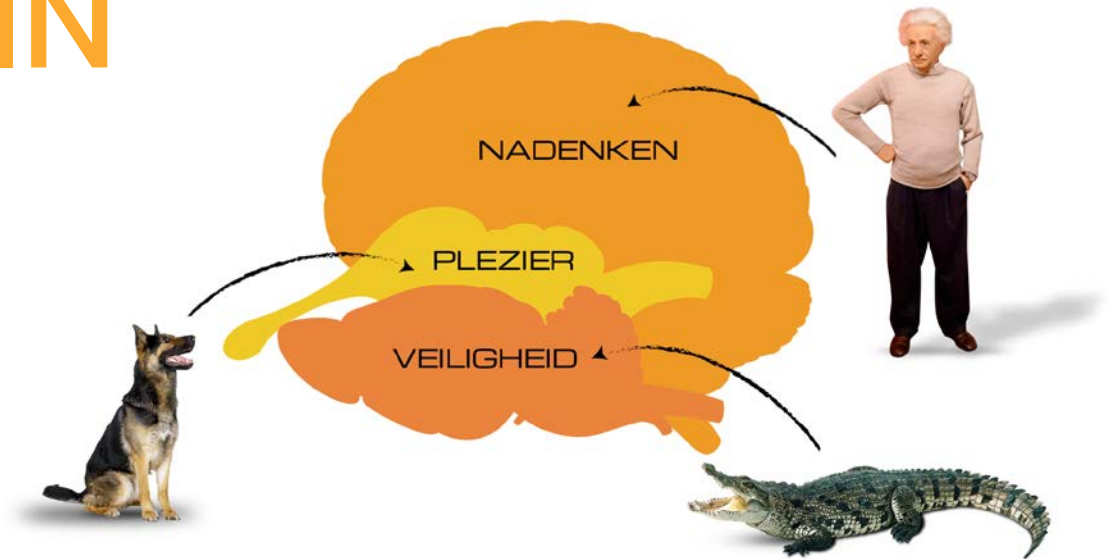
Als mensen iets kopen, neemt het onbewuste brein de beslissing. Daarna verzinnen de 60 bits een verhaal over waarom je het hebt gekocht. Maar in werkelijkheid weet je dat helemaal niet.



60

11.200.000

# HET GELAAGDE BREIN



Het brein kan verdeeld worden in drie lagen:

- **het reptielenbrein**
- **het zoogdierenbrein**
- **de neocortex**

Het reptielenbrein is het oudste deel van ons brein en bevindt zich aan de basis van onze schedel. In deze laag zijn onze routines en instincten opgeslagen en het houdt voortdurend de veiligheid en het gevaar in de gaten. In bedreigende situaties zorgt het ervoor dat we vechten, vluchten of bevriezen. Dit is een automatische reactie die ons in staat stelt snel te reageren op potentieel gevaarlijke situaties. Ook onze reflexen worden door dit deel aangestuurd. Voor ons brein is vertrouwen de basis. Zonder vertrouwen blijft ons reptielenbrein alert en verbruikt het zoveel energie dat er geen capaciteit meer over is voor andere taken, zoals creativiteit of innovatie.

Het zoogdierenbrein, ook wel het limbisch systeem genoemd, is ons emotionele brein. Deze laag is verantwoordelijk voor ons emotionele leven en ons beloningssysteem. Bij elke actie die we ondernemen stelt het zoogdierenbrein zichzelf de vraag: wat levert het me op en wat kost het me? Het neemt beslissingen op basis van pijn en plezier. Onze emoties en beloningssysteem

zijn sterk verbonden met gewoontes en patronen, waardoor het moeilijk kan zijn om gedrag te veranderen. Alles wat inspanning kost, activeert het pijnsysteem. Sporten is pijnlijk, terwijl op de bank zitten en chocolade eten plezier oplevert.

Daarom is gedragsverandering vaak lastig. Als je je eigen gedrag of het gedrag van anderen wilt beïnvloeden, kun je dit principe gebruiken. Maak het gewenste gedrag gemakkelijker uit te voeren en maak ongewenst gedrag moeilijker. Als je minder wilt snoepen, moet je niet overal bakjes met pepernoten neerzetten. Het brein heeft de neiging om automatisch te doen wat gemakkelijk is, zonder erbij na te denken. Het ziet een pepernoot, pakt hem op en eet hem op voordat je er bewust bij stilstaat.

De neocortex is het meest recent ontwikkelde deel van ons brein en is verantwoordelijk voor ons bewuste denken, onze besluitvorming en ons vermogen om te plannen en doelen te stellen. Dit deel van het brein stelt ons in staat om ons gedrag te reflecteren en bewuste keuzes te maken. Echter, ons gedrag wordt voornamelijk aangestuurd door het onbewuste brein. Dit betekent dat we ons gedrag niet altijd bewust sturen of controleren, maar dat veel van ons gedrag automatisch en onbewust verloopt.

# VERANDERING IN KLEINE STAPPEN

Verandering verloopt het beste in kleine, concrete stappen. Op die manier kunnen alle drie de delen van het brein samenwerken.

Er zijn twee situaties waarin alle drie de delen automatisch samenwerken: **passie** en **urgentie**. Als we gepassioneerd zijn over iets, hebben we intrinsieke motivatie. Bij urgentie is de druk hoog, waardoor ons brein een manier zoekt om uit de bestaande patronen te breken.





# OVER AYCA SZAPORA

Ayca Szapora is neurowetenschapper, cognitief psycholoog, zelf-realisatiecoach en bedrijfskundige met een Black Belt in Lean & Six Sigma. Doen je collega's, medewerkers, leidinggevenden of klanten niet altijd wat jij wilt? Ayca legt je uit hoe dat komt en hoe je dat kunt veranderen. Ayca neemt je op energieke en humoristische wijze mee in de wondere werking van het brein en laat je de trucjes zien die je hersenen met je uithalen. Ze legt uit wat de meest effectieve manier is om te communiceren, hoe je verbinding kunt maken en hoe je gedrag van jezelf en anderen kunt veranderen.

Ayca is een gepassioneerde spreker die de brug slaat tussen wetenschap en de concrete toepassing hiervan in de praktijk. Ze heeft heel veel kennis en maakt die toegankelijk voor een breed publiek. Ze is innemend, haar presentaties zijn energiek en haar enthousiasme is aanstekelijk. Tegelijkertijd brengt ze kennis waar je wat aan hebt. De perfecte combinatie van intellect en passie.



# KORTE VIDEO

(KLIK VOOR LINK)



Keynote Nederlands



Keynote Engels



## ADVIES EN TRAINING

# DE 7 BREINWETTEN

Steeds vaker krijgen we na onze keynote de vraag: "Is er een vervolg?" of "Kunnen we een training doen?" Inmiddels is er de training **De 7 Breinwetten** als verdieping op de keynotes!

**We volgen drie stappen:**

### (1) EEN KEYNOTE

van Paul Smit, Arno Folkerts of Ayca Szapora. Paul, Arno en Ayca behoren tot de meest gevraagde sprekers van Nederland. Zij combineren neurowetenschap en humor en gaan in op thema's als verandering, samenwerking, leiderschap en werkgeluk.

### (2) EEN ADVIESGESPREK MET DE DIRECTIE OF MANAGEMENT

door Arno Folkerts. Arno deelt de inzichten vooraf en haalt daarnaast input op vanuit de directie voor de training. Zo kan de training op maat gemaakt worden voor iedere organisatie.

### (3) DE 3-UUR TRAINING 'DE 7 BREINWETTEN'

gegeven door Paul Smit of Ayca Szapora. Bij de 7 breinwetten kijken we naar samenwerking, leiderschap, verandering en communicatie. Hoe komt het dat 70% van het verandermanagement niet succesvol is? Wat maakt dat er zoveel ruis zit in communicatie? Hoe kunnen we het gewenste en breed gedragen leiderschap verkrijgen in een organisatie? Hoe kunnen we beter samenwerken en verbinden? Hoe ontstaat meer werkgeluk?

*In het Nederlands of Engels.*



MEER INFORMATIE

**KLIK HIER!**



# FOLKERTS & SMIT

## AYCA SZAPORA

is neurowetenschapper, cognitief psycholoog en bedrijfskundige met een black belt in Lean & Six Sigma. Ayca geeft wereldwijd keynotes en trainingen over hoe je het brein mee kunt laten werken in een verandering.

## PAUL SMIT

is filosoof, cabaretier en spreker. Hij studeerde af op het menselijk bewustzijn en schreef 13 boeken over filosofie, menselijk gedrag en neurowetenschap.

## ARNO FOLKERTS

was commercieel directeur in een internationale organisatie en algemeen directeur bij een automotive holding (o.a. Audi dealer van het jaar). Nu is hij voltijd spreker over cultuur en gedrag en adviseur voor hoger management.



Folkerts & Smit  
Walmolenerf 34 - 36  
2807 DG Gouda

[info@folkertensmit.nl](mailto:info@folkertensmit.nl)  
[www.folkertensmit.nl](http://www.folkertensmit.nl)  
06 - 13 43 69 47