

Inspiratie voor een breinvriendelijke werkomgeving



Brigitte Spee, NS Leercentrum

NS, Brein, en ik.
Van managementtrainee tot breinexpert.



“Ik vind dat iedereen de gebruiksaanwijzing van zijn hersenen moet kennen.....”

Doel

**Een werkomgeving
die ons brein
faciliteert optimaal te
functioneren:
Braincompatibel**

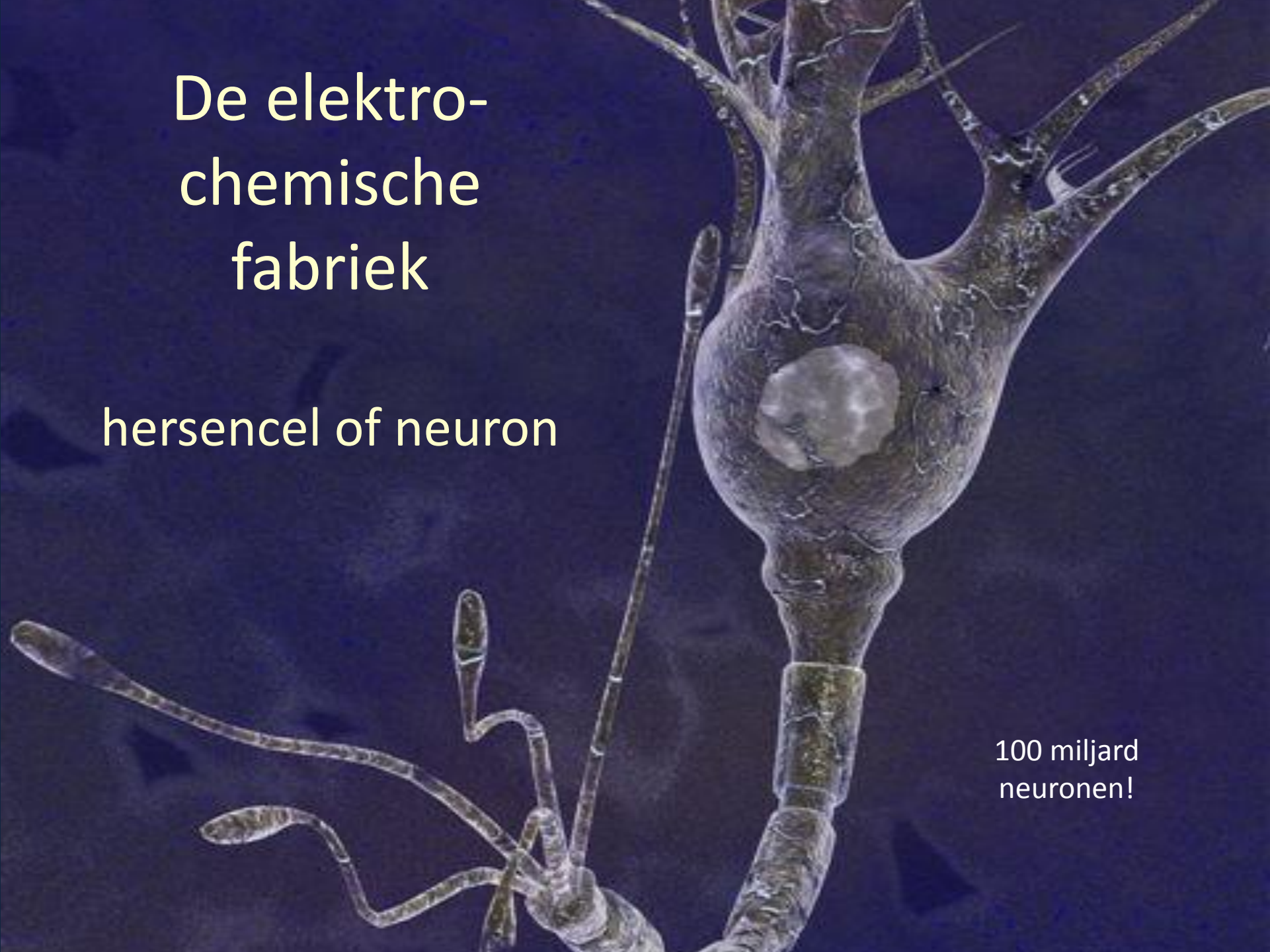


Kennismaken met het brein

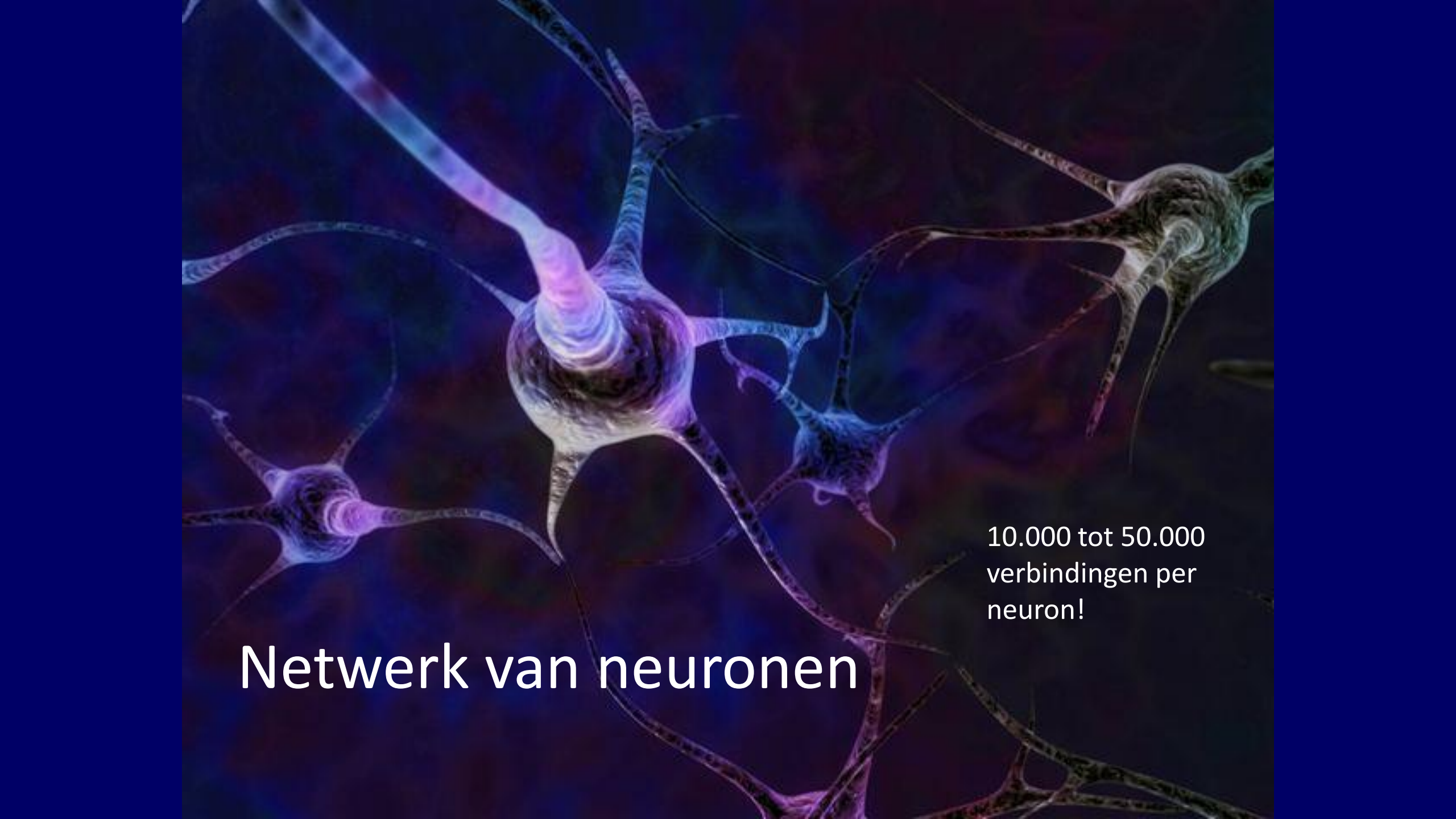


De elektro- chemische fabriek

hersencel of neuron



100 miljard
neuronen!



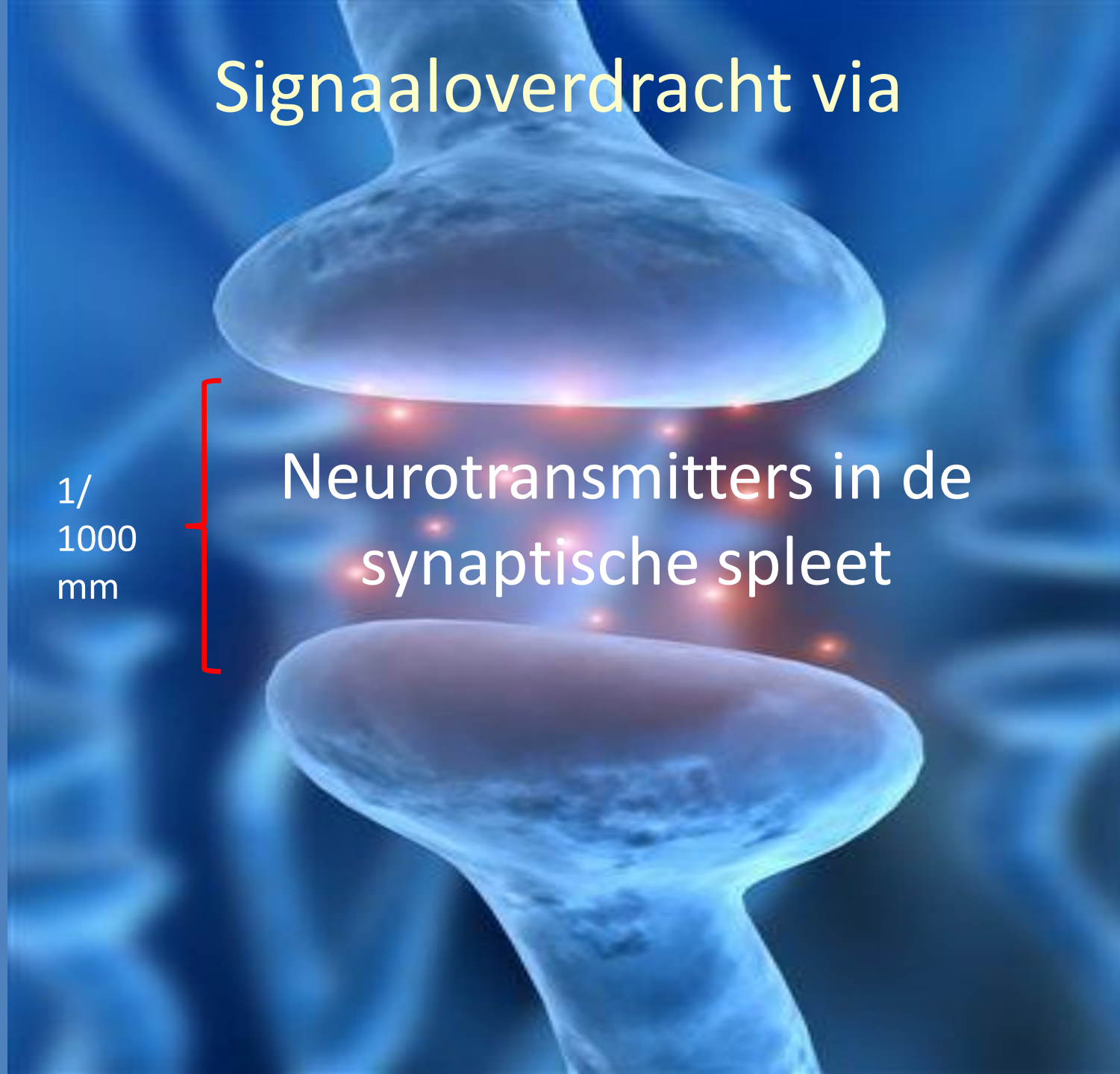
Netwerk van neuronen

10.000 tot 50.000
verbindingen per
neuron!

Signaaloverdracht via

1/
1000
mm

Neurotransmitters in de
synaptische spleet





**Brein is meester in
patronen & routines:
een ware
voorspelmachine!**



Patronen zijn nuttig!
Van bewust naar onbewust
Van nadenken naar automatisme

Opbouw en werking van het brein: anatomie



- Reptielenbrein: basale functies
- Zoogdierbrein: emoties, onthouden
- Mensenbrein: bewustzijn, plannen, taal

Het wonder en het drama van de prefrontale cortex





Kiezen

Besluiten

Concentreren

In de toekomst kijken

Plannen

Doorgronden

Emoties reguleren

Bewustzijn

Aansturen andere gebieden

Impulscontrole

maar:



Kiezen
Besluiten
Concentreren
In de toekomst kijken
Plannen
Doorgronden
Emoties reguleren
Bewustzijn
Aansturen andere
gebieden

- Komt laat tot bloei en verwelkt als eerste
- ***Kan maar 1 ding tegelijk echt goed***
- Werkt alleen optimaal als alles klopt: zuurstof, voeding etc.
- Vreet energie en is snel moe

Het brein kan niet multitasken. Punt.



Iedereen op kantoor is
een kenniswerker of
breinwerker en heeft het
nodig geconcentreerd te
kunnen werken bij (bijna)
alle taken.



De productiviteit van kenniswerkers daalt in ongunstige kantooromgeving met 30 tot 50 %.



Best zonde als je eerst veel hebt geïnvesteerd om de beste mensen te vinden en ze dan maar voor een deel benut.

Rekensommetje

‘General Services Administration, responsible for government buildings in the US, made this very simple calculation: of the total cost of running an office building over 30 years, the initial construction represents 2%, the operating expenses 6% and the remaining 92% goes to paying the people inside, who earn the money for the company’. (Compernelle)

Voor NS zou dat betekenen:

- € 50 miljoen bouwkosten
- € 150 miljoen exploitatiekosten
- € 2,2 miljard loonkosten

Een verlies aan productiviteit van 25% zou NS dus € 550 000 000 kosten.

(Hans Burggraaff)

Voornaamste oorzaak is storend geluid



Met telefoongesprekken
op nummer 1



**IK HEB MIJN
CONCENTRATIE
NIET VERLOREN**

**IETS ANDERS
HEEFT MIJN
CONCENTRATIE
GEWONNEN**

Loesje

Product 1046
6001 BA Arnhem
www.loesje.nl

De fuik van multitasking en het effect op performance en welzijn

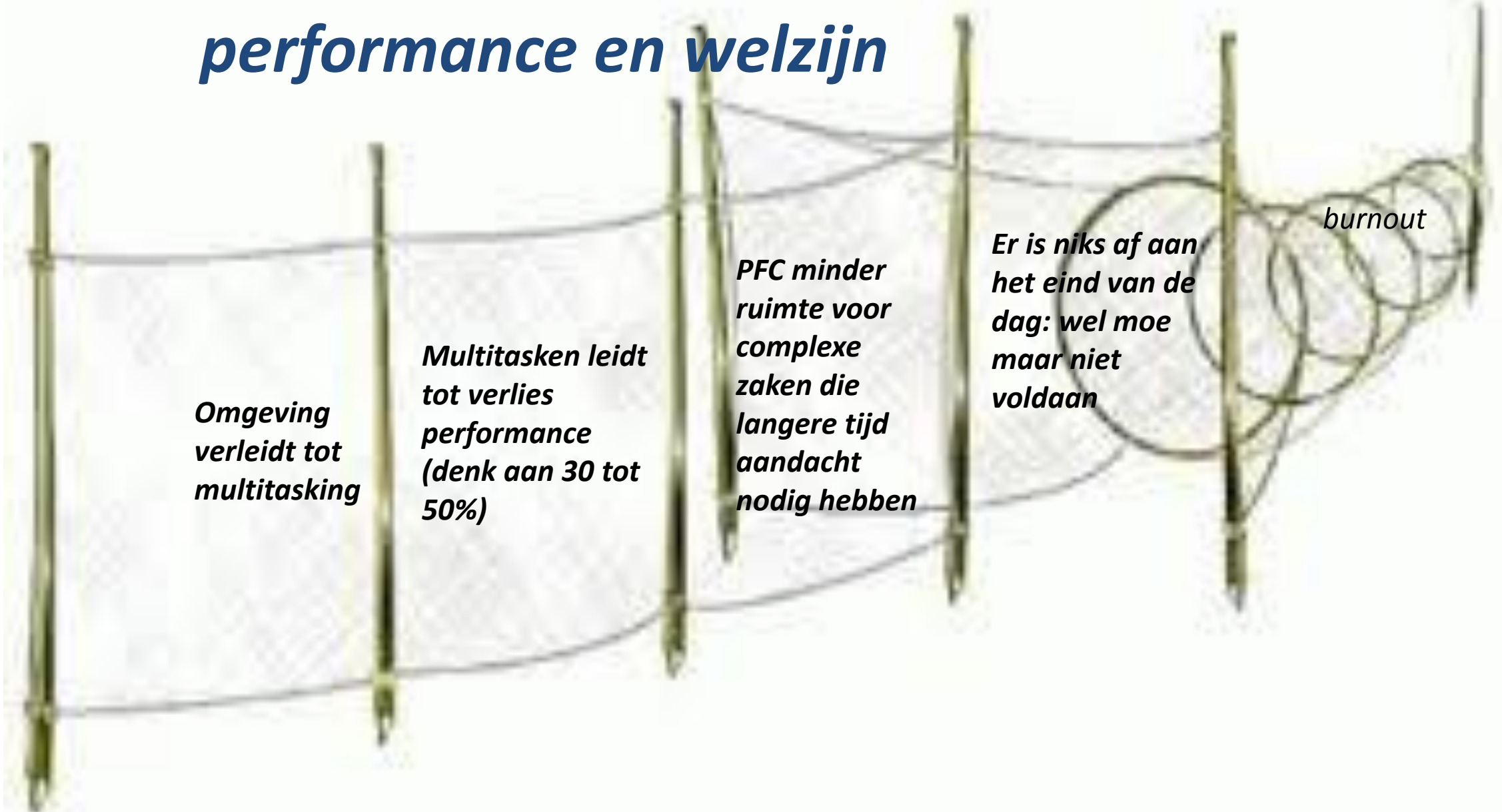
***Omgeving
verleidt tot
multitasking***

***Multitasken leidt
tot verlies
performance
(denk aan 30 tot
50%)***

***PFC minder
ruimte voor
complexe
zaken die
langere tijd
aandacht
nodig hebben***

***Er is niks af aan
het eind van de
dag: wel moe
maar niet
voldaan***

burnout



Ons limbisch systeem leeft nog op de savanne



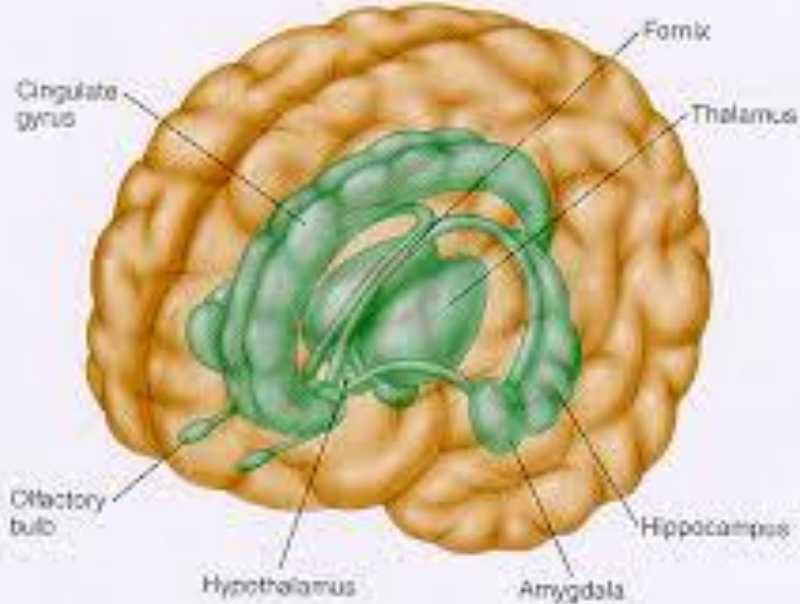


FIGURE 8.14 The limbic system. The major structures of the limbic system are depicted in this three-dimensional view.

- Sociaal gevoelig: ben jij van mijn stam? Behoefte aan veiligheid.
- Reageert op “alles wat beweegt” (reflexbrein)
- Irrationeel, emotioneel
- Verslavingsgevoelig (dopamine bij bevredigen nieuwsgierigheid)

Beoogde betere samenwerking wordt niet bereikt maar wordt juist minder: zonder privacy wordt communicatie doelloos gebabbel en draagt niet bij aan verdieping



Must-read

“Because modern ZOO-directors know more about the inborn needs of their animals, than company-directors about the innate needs of people... the cages in modern zoo's are better for animals, than modern offices for people.”

Theo Compernelle. 2014



Aanbevolen literatuur

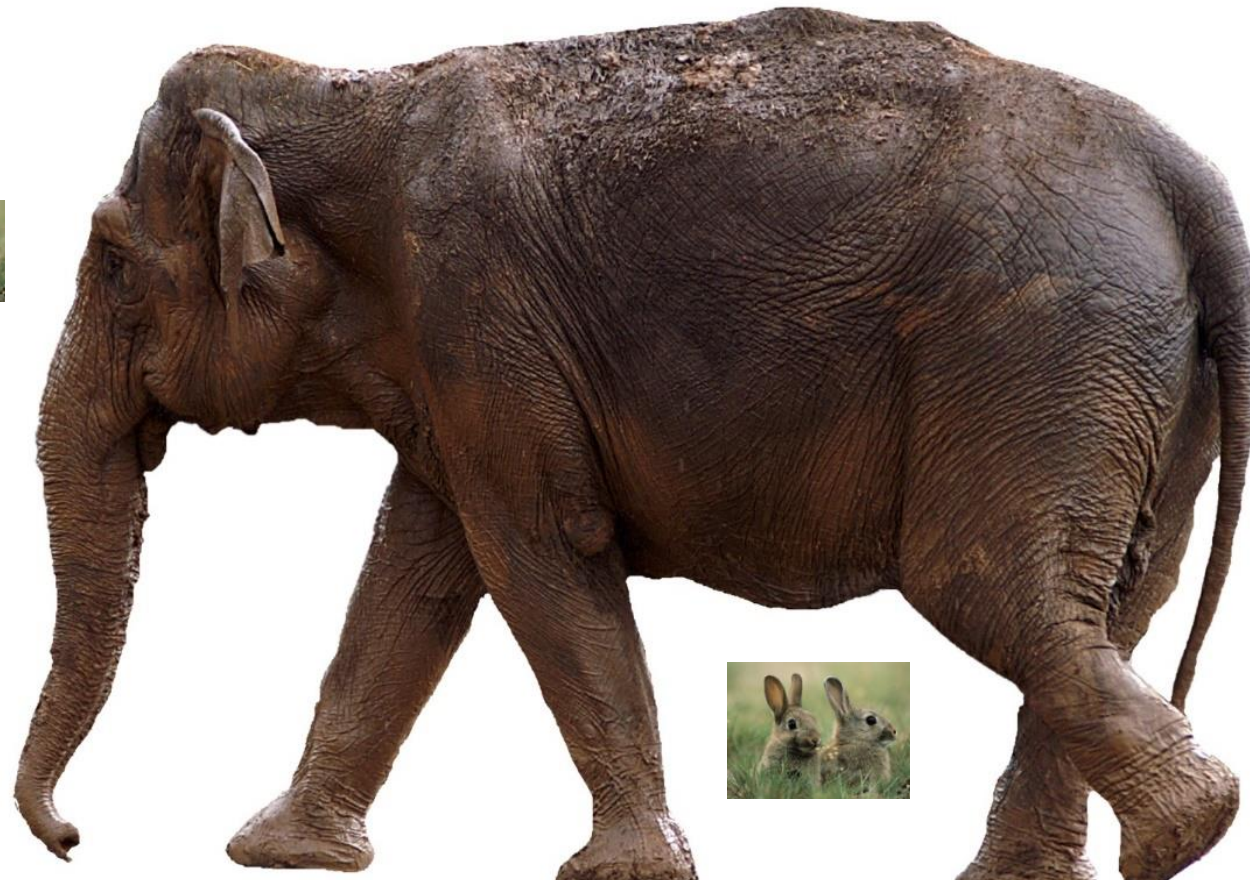
Werking van het brein en de effecten van onze omgeving op performance en welzijn.



Hoe dan wel?

- 1^e focus voor kenniswerkers moet zijn rust & privacy, daarna pas contact
- Maak een omgeving waarin mensen langere tijd ongestoord aan een taak kunnen werken
- Paradox: meer privacy leidt tot meer samenwerking
- Maak een omgeving waarin mensen met collega's die aan dezelfde opgaves werken kunnen samenwerken voor opbouw van diepgaande kennis en inzicht.

***When you are hunting for elephants
don't get distracted chasing rabbits***



Doel

**Een werkomgeving
die ons brein
faciliteert optimaal te
functioneren:
Braincompatibel**



afleidingen



Ons brein heeft het al moeilijk genoeg om weerstand te bieden aan alle andere verslavende verleidingen, laat de kantooromgeving dan helpend zijn.

