

# Het thuiswerkende brein – online training

Houd je brein in balans

## Details

---

**Cursusduur**

1 dag

**Datum en locatie**

20 september 2021 - Online

**Tijd**

13:00 - 17:00

**Prijs ex. btw**

€ 300,00 (leden) / € 350,00 (niet-leden)

**Kennisgebied**

Persoonlijke vaardigheden, Online learning

**Bestemd voor**

Openbaar accountants, Accountants in business,  
MKB-accountants, Controllers, Auditor

**Niveau**

Fundamental

 *Finance in business*



## Datum en locatie

20 september 2021 - Online

[Inschrijven](#)[Vorige](#)[Zoekresultaten](#)[Volgende](#)

Als RC kom je in aanmerking voor het ledentarif

## Inhoud

Thuiswerken is *here to stay*, nu duidelijk is dat ook na de Corona het merendeel van de (finance) professionals minimaal twee dagen vanuit huis blijft werken. Het thuiswerken leunt sterk op het gebruik van allerlei ICT-oplossingen zoals email, het gebruik van smartphones en slimme computernetwerken. Daarnaast onderhouden we onze professionele contacten ook steeds meer op digitale wijze. Maar maken deze ICT-systemen ons leven inderdaad gemakkelijker? Of hebben we een digitale kopie van een Trojaans Paard binnengelaten waardoor we ook thuis niet meer kunnen ontspannen en steeds vaker en langer werken, ver buiten kantooruren?

Het antwoord op deze vragen ligt in ons brein. Het brein is een bijzonder orgaan dat zorgt voor een ideale afstemming van ons lichaam op de omgeving. Maar wanneer die omgeving te druk is kan dat leiden tot stressklachten. We voelen ons dan overvraagd en vaak gaat dit gepaard met vermoeidheidsklachten, moeite om te ontspannen en productiviteitsverlies. Door beter te begrijpen hoe en in welke omstandigheden het brein optimaal tot haar recht komt kunnen we zelf een hoop doen om ons meer productief en stressbestendig en minder vermoeid te maken.

Tijdens de training verkennen we eerst kort en op toegankelijke wijze de anatomie van het brein. Vervolgens onderzoeken we op welke manier al die hersenstructuren samenwerken en welke principes hier leidend zijn. Dit geeft de ideale basis om te begrijpen wat de invloed is van de werkomgeving op de werking van ons brein. De training zit boordevol concrete tips voor het optimale resultaat: een brein in balans.

## Doelstelling

Na deze interactieve, online training heb je de volgende leerdoelen behaald:

- Je kunt kritisch de werkdag analyseren om productiever te werken
- Je bent je bewuster van (het belang van) je breinbalans tijdens een werkdag
- Je bent beter in staat om werk- en privétijd te scheiden
- Je hebt concrete handvatten om thuiswerken productiever te maken en toch minder vermoeid te zijn

## Inhoud

Op toegankelijke wijze komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Hoe werkt ons brein en hoe gaat het met informatie om?
- Werk en privé gescheiden houden: waarom moet dat en hoe doe je dat?
- Het nut en de noodzaak van pauzeren: van luieren naar vitale speelruimte voor het brein
- Waarom (proberen te) multitasken als dit neuraal uitputtend is en het je productiviteit ondermijnt
- Hoe komt het dat je besluitvorming meer reflexmatig en automatisch wordt wanneer je moe bent?
- Je werkruimte thuis: aan de keukentafel of iedereen naar zolder?
- Hoe ziet, vanuit het brein gezien, een ideale en productieve werkdag eruit?
- Concrete handvatten om de productiviteit te verhogen en toch minder vermoeid te worden

## Bestemd voor

Deze cursus is nuttig voor iedere (finance) professional die regelmatig thuiswerkt.

## Docenten

### dr. Andreas Wismeijer

Andreas Wismeijer is verbonden aan Tilburg University en Nyenrode Business Universiteit. Andreas is gespecialiseerd in persoonlijkheidspsychologie en geeft al meer dan 15 jaar lezingen en trainingen specifiek voor financieel professionals. Inmiddels staan er meer dan 30 peer-reviewed wetenschappelijke artikelen en vijf boeken op zijn naam.

Andreas Wismeijer

---

## Locatie

De cursus vindt plaats in E-learning in Online

## Adres

E-learning

0

Online