



Wijs in Bedrijf

**Verdubbel je
intelligentie**



Brain Bound Perspective

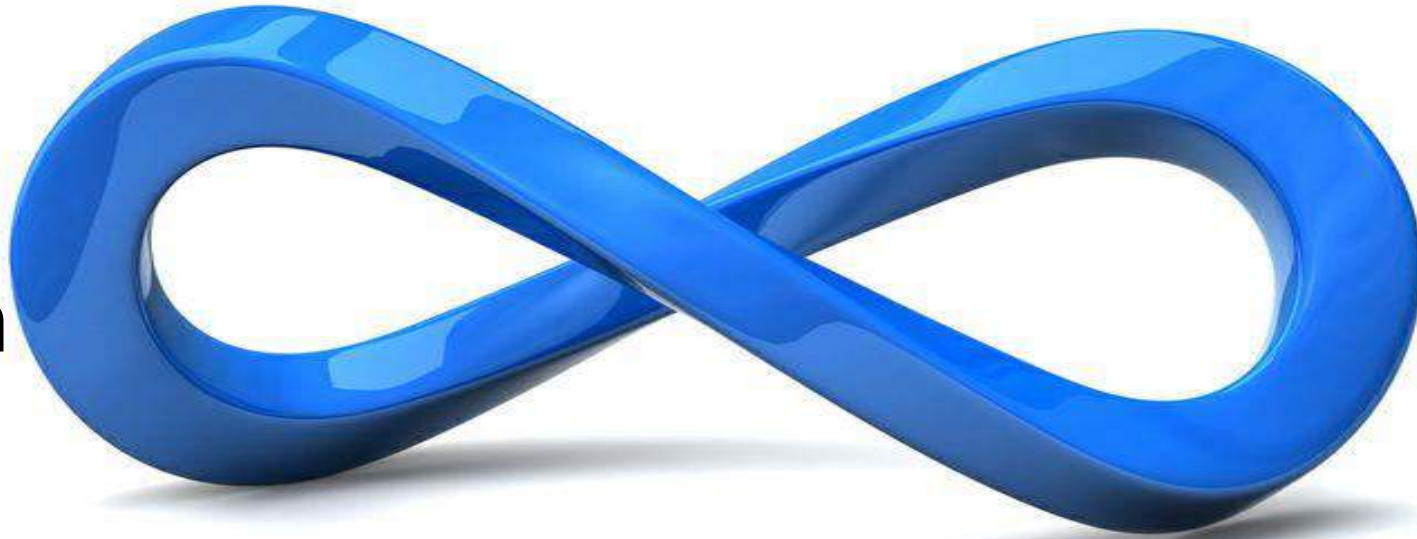
**Denk harder
Pijnig je
hersenen!**



Autonomisch zenuwstelsel

ACTIVITEIT

Para-
sympatisch



Sympatisch

RUST
vitaliteit, leren,
opladen, herstellen

Autonome zenuwstelsel

Sympathisch

Actie, beweging, mobiliseren
Bij onveiligheid: Vechten/vluchten

Leren, groeien (veilig)
"ik kan"

Vechten/vluchten
(onveilig)
"Ik moet"

Para Sympathisch
Afremmen, vertragen
bij onveiligheid: Bevriezen

Nervus Vagus (zwerfzenuw)
belangrijkste zenuw
verbinding tussen
hersenen en organen

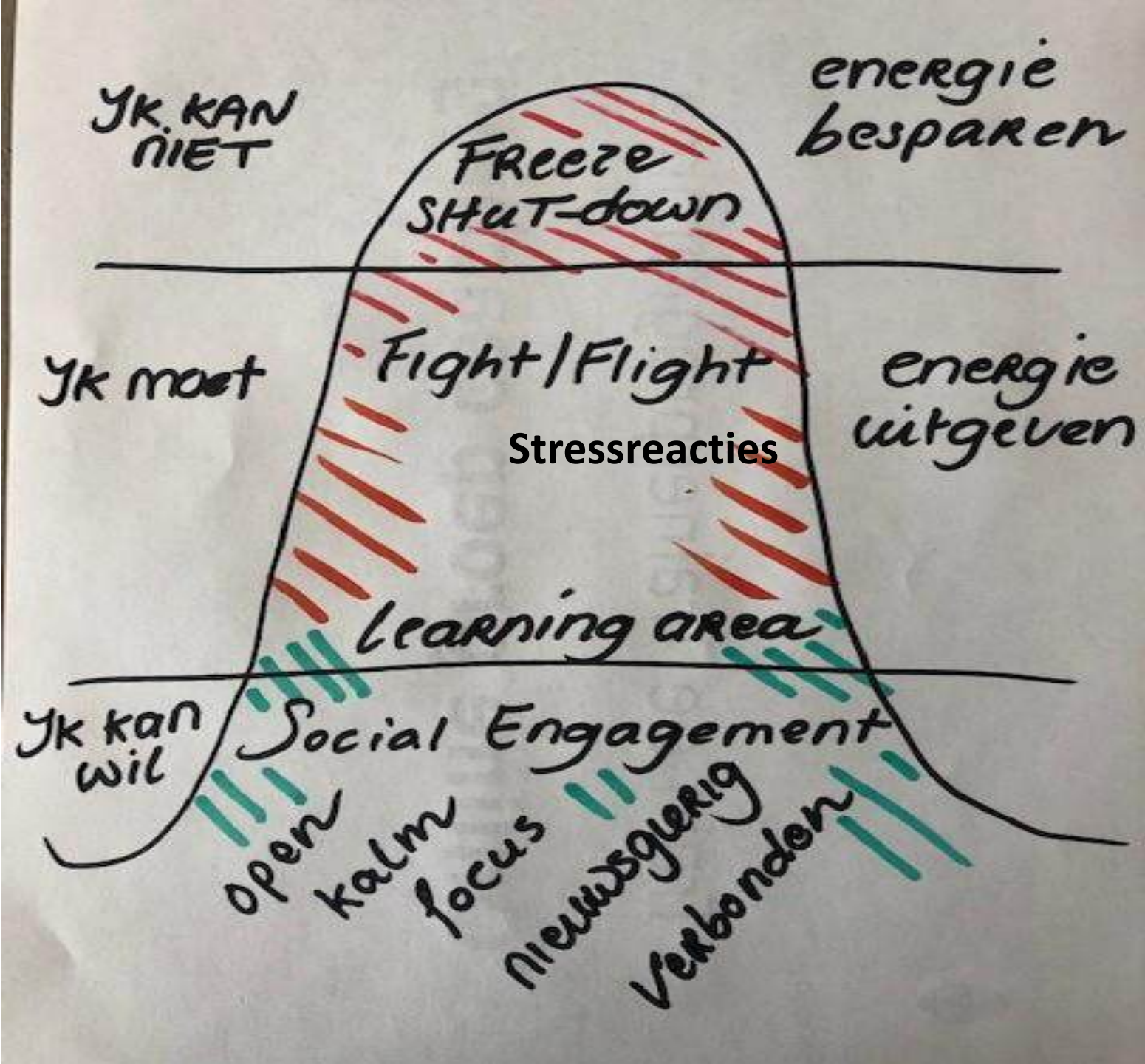
Sociale betrokkenheid (veilig)

- Ventraal vagaal
- Zenuw loopt via voorkant (o.a. gezicht en hart)
- Kalmte, verbinding, overzicht
- Nieuwsgierig, "ik kan"
- Ontwikkelt zich in kindertijd in interactie met verzorgers

Bevriezing (onveilig)

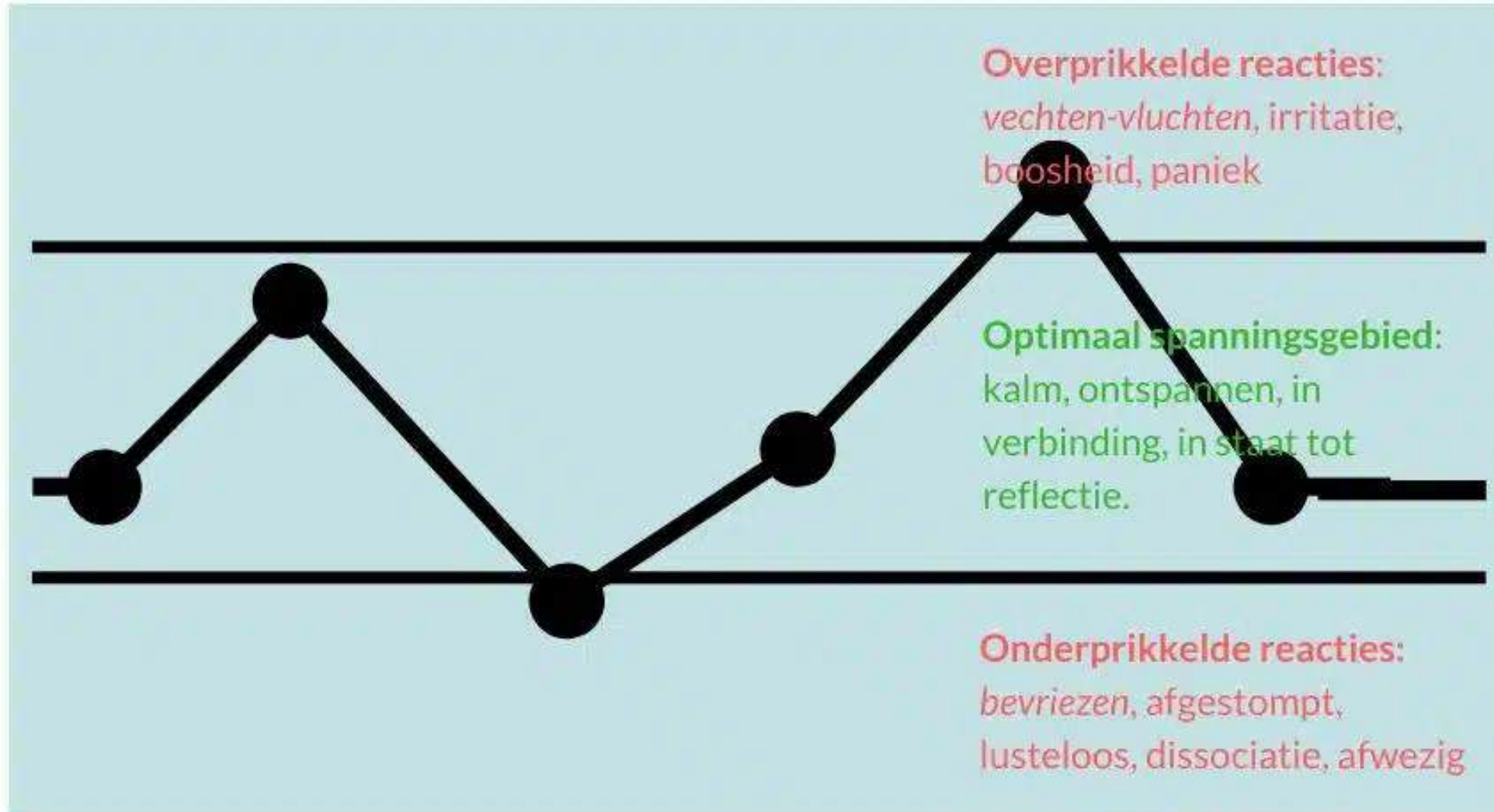
- Dorsaal vagaal
- Zenuw loopt via achterzijde
- Stilvallen, (mentaal) vertrokken
- Geen verbinding, blanco, shock, dissociatie, "ik kan niet"
- Aanwezig bij geboorte

**Werking
autonomisch
zenuwstelsel**



Window of Tolerance

(naar Siegel, 1999)



Vragen, interesse in 'meer'



06-15501717

diana@wijsinbedrijf.nl

<https://www.linkedin.com/in/diana-donselaar-van-402516/>

www.wijsinbedrijf.nl