



Waarom gedraag ik mij zo?



10 nieuwe hoofdstukken
306 nieuwe kansen



Volgens mij wordt dit een hele inspirerende maand



maart 2020

Inspiration
starts with coffee

Ontdek hoe je je hersenen kan inzetten

HERSENNEN & GEDRAG MAAND

Hoe beïnvloeden je hersenen jou?

Hersenen en gedrag? 'Wat heeft dat met elkaar te maken?' denk je misschien. Nou, alles! Onze hersenen zijn niet alleen belangrijk voor onze ademhaling, hartslag en andere vitale functies maar ze zijn ook belangrijk voor hoe we ons gedragen, hoe we denken en hoe we ons voelen. En wist je dat je hier zelf ook veel invloed op kan hebben? De hersenen zijn een ontzettend ingewikkeld orgaan in ons lichaam met wel honderd miljard zenuwcellen! En hoewel er nog veel over onderzocht moet worden, weten we al wel dat het mogelijk is om nieuwe verbindingen aan te leggen in de hersenen. Dat betekent dat je ook op volwassen leeftijd nieuwe dingen kan leren en zelfs kan veranderen. Dit wordt wel neuroplasticiteit van het brein genoemd. Daarnaast is het zo dat ons brein vaak op een onbewuste manier

reageert op situaties. Op manieren die we vaak al vroeg hebben aangeleerd. Door je bewust te zijn van het feit dat je nieuwe verbindingen aan kan leggen in je hersenen en dat je vaak op een onbewuste manier reageert en handelt, is er veel mogelijk. Je kan je hersenen leren gebruiken om te werken aan nieuwe gewoontes, nieuwe gedragingen aan te leren of zelfs angsten uit je jeugd te overwinnen. Wil je meer weten over de hersenen en hoe je ze kunt leren gebruiken zodat ze voor je gaan werken?

Deze maand staat in het teken van hersenen en gedrag bij Inspiratiecafé OSO. Zin om mee te doen aan een workshop? Hieronder staat het overzicht, maar houd onze website in de gaten voor eventuele wijzigingen.



Koffie v.d. maand

Ben jij ook zo klaar met de koude natte dagen van deze winter? Deze maand begint de lente! Daar hebben wij natuurlijk een heerlijke bloemige Lente Latte bij bedacht!

Zin in de smaak van de lente? Bestel dan deze koffie!

Inspiratieagenda

Maart

- 4 Handbouwen met Crooked Garden
- 10 Het Big Five for Life bordspel
- 17 Hoe gedragen mijn hersenen zich?
- 18-20 Training met voortijdig schoolverlaters
- 27 Stories of Inspiration
- 29 Inspiratieontbijt

Inschrijven? Mail info@inspiratiecafe-oso.nl

Boekentip v.d. maand



Volgende maand

De maand april staat bij OSO in het teken van Voeding en Gedrag. Daarvoor organiseren wij o.a. verschillende workshops over dit thema, ook zullen er leuke Paas- en koningsdagacties zijn.

Meer inspiratie?

Kom een kopje koffie drinken met één van onze huiscoaches. Stuur een e-mail naar info@inspiratiecafe-oso.nl.