

O N D E R W E R P

02

GEZONDE GEWOONTES OPBOUWEN

Dit onderwerp onderzoekt het concept van gewoontevorming en de diepgaande impact ervan op het omgaan met stress op de werkplek. Het benadrukt het belang van het begrijpen van signalen, routines en beloningen bij het vormgeven van gedrag, het promoten van gezonde gewoontes en het bevorderen van een productieve en evenwichtige werkomgeving.



De inhoud hiervan is uitsluitend bedoeld ter informatie en educatie en is niet bedoeld als medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgprofessional voor medische zorgen of beslissingen.

LEERDOELEN

DIT ONDERWERP IS ONTWERPEN ROND DE VOLGENDE BELANGRIJKE LEERDOELSTELLINGEN:

01

Inzicht in gewoontevorming voor stressmanagement

Ontdek hoe gewoontes bijdragen aan het beheersen van stress en waarom het ontwikkelen van gezonde gewoontes cruciaal is voor het algehele welzijn.

02

Het onderscheid maken tussen gezonde en ongezonde gewoonten op de werkplek

Geef voorbeelden van gezonde en ongezonde gewoontes op de werkplek om de productiviteit en het welzijn te verbeteren.

03

Het verkennen van de Cue-Routine-Reward Loop

Ontdek hoe de Cue-Routine-Reward-lus gewoontevorming beïnvloedt en welke praktische implicaties dit heeft voor het dagelijks leven.

04

Strategieën voor gewoonteverandering toepassen

Leer praktische stappen om bestaande gewoontes te veranderen door signalen te begrijpen, te experimenteren met beloningen en effectieve plannen te maken.

05

Inzicht in de psychologische en neurologische aspecten van gewoontevorming

Begrijp hoe gewoontes in de hersenen worden gevormd en welke rol neuroplasticiteit speelt bij het veranderen van gedrag

06

Het bevorderen van een groeimindset voor gewoonteontwikkeling

Ontdek het concept van een groeimindset en het belang ervan bij het aannemen en behouden van nieuwe gewoontes.

07

Implementeren van praktische technieken voor gewoonteontwikkeling

Pas praktische activiteiten toe, zoals gewoonte-omkeertraining en mindfulness, om gezondere gewoontes te ontwikkelen in hun dagelijkse routines

08

Het tijdsbestek en de volharding evalueren die nodig zijn voor gewoontevorming

Beoordeel het tijdsbestek en het belang van volharding bij het vormen van gewoontes, en ontkracht de mythe van de '21-dagenregel'.

09

Reflecteren op persoonlijke gewoontegerelateerde uitdagingen en oplossingen

Denk na over de uitdagingen die u met uw persoonlijke gewoontes hebt en ontwikkel persoonlijke strategieën om deze te overwinnen, op basis van geleerde concepten.

10

Het toepassen van principes voor gewoontevorming in professionele omgevingen

Pas gewoontevormingsprincipes toe om prestaties te verbeteren, stress te verminderen en een gezondere werkomgeving te creëren.

COMPETENTIES

DEZE TRAININGSINHOUD IS ONTWERPEN OM U TE HELPEN DE VOLGENDE COMPETENTIES TE VERWERVEN:

- 01 **Aanpassingsvermogen:** Leer hoe u zich kunt aanpassen aan veranderingen in uw gewoonten en omgeving, waardoor u veerkrachtiger wordt tegen stress en gezonder gedrag stimuleert.
- 02 **Communicatie:** verbeter vaardigheden om feedback op de werkplek effectief te ontvangen en te gebruiken, en bevorder een constructieve dialoog en wederzijds begrip.
- 03 **Besluitvorming:** ontwikkel vaardigheden in het identificeren van gewoontegerelateerde problemen, het vergelijken van strategieën voor gewoonteverandering en het nemen van weloverwogen beslissingen om het persoonlijke en professionele welzijn te verbeteren.
- 04 **Empathie:** Door inzicht te krijgen in de gewoonten en stressreacties van henzelf en anderen, vergroten leerlingen hun empathie en hun vermogen om anderen te ondersteunen bij het aanleren van gezondere gewoonten.
- 05 **Initiatief:** Onderneem proactieve stappen om gewoontes te veranderen en stress te beheersen. Ga verder dan de basisvereisten om persoonlijke en professionele doelen te bereiken.
- 06 **Veerkracht:** Vergroot uw veerkracht door stress effectief te beheersen door gewoonteverandering, zodat leerlingen snel kunnen herstellen van moeilijkheden en productief kunnen blijven.
- 07 **Zelfregulatie:** leer strategieën om uw eigen gewoonten en stressreacties te beheersen en verbeter zo uw zelfregulatie in zowel uw persoonlijke als professionele context.

INLEIDING EN DEFINITIE VAN DE TERM “GEZONDE GEWOONTEN”

De essentie van gewoontes

Al duizenden jaren lang zijn mensen geëvolueerd om te reageren op stress met mechanismen die oorspronkelijk bedoeld waren om ons te beschermen tegen directe gevaren, zoals roofdieren. Hoewel dergelijke primaire bedreigingen niet van direct belang zijn in het moderne leven, confronteren ze ons nog steeds met een overvloed aan stressoren die een aanzienlijke impact kunnen hebben op ons fysieke en mentale welzijn. Dagelijkse uitdagingen, waaronder werkdruk, financiële zorgen en persoonlijke relaties, triggeren voortdurend onze stressreacties. Deze constante activering kan leiden tot chronische stress, wat een negatief effect heeft op onze gezondheid.

Daarom is het van vitaal belang om niet alleen de aard van stress te begrijpen, maar ook om effectieve, gezonde gewoontes te ontwikkelen om er succesvol mee om te gaan. In deze cursus vindt u veel suggesties hoe u dat kunt doen en bovendien helpen ze u om uw vermogen om met stress om te gaan aanzienlijk te verbeteren, zodat u een evenwichtige en gezondere levensstijl behoudt te midden van de eisen van het hedendaagse leven.



Wat is een gewoonte?

Wetenschappers zeggen dat gewoontes handelingen zijn die we regelmatig doen zonder na te denken. Ze kunnen worden getriggerd door onze omgeving, zoals waar we zijn, het tijdstip van de dag of hoe we ons voelen. Dit kunnen kleine handelingen zijn zoals je haar krullen als je gestrest bent of grotere handelingen zoals laat opblijven of elke ochtend koffie zetten. Als je iets vaak doet zonder er veel over na te denken, is het waarschijnlijk een gewoonte.

Gewoontes ontstaan omdat onze hersenen ze nuttig vinden. Als je bijvoorbeeld met je voet tikt na het lezen van een stressvolle e-mail, leidt dat je af van je stress. Dit voelt goed omdat het dopamine vrijgeeft, een chemische stof in de hersenen die ons plezier laat voelen en helpt onze hersenverbindingen opnieuw te bedraden, waardoor de gewoonte sterker wordt.

Je hersenen linken de gewoonte vervolgens aan andere dingen, zoals achter je bureau zitten, dus al snel wil je alleen al door daar te zitten met je voet tikken, zelfs zonder stress. Deze gewoontelussen van cue-actie-beloning gebeuren snel, vaak voordat je het doorhebt, wat goed kan zijn omdat niet alle gewoontes slecht zijn.

Gewoontes besparen ons tijd en mentale energie door ons snel te laten handelen op basis van wat eerder werkte. Uit een onderzoek bleek dat mensen meer dan 40% van hun dag besteden aan herhaalde handelingen terwijl ze aan andere dingen denken. Bijvoorbeeld, ochtendroutines worden automatisch en efficiënt.

Maar soms zijn gewoontes niet meer behulpzaam. Gewoon willen veranderen is meestal niet genoeg. Begrijpen hoe gewoontes werken, kan je helpen om betere plannen te maken om ze te veranderen. Omdat gewoontes worden getriggerd door bepaalde omgevingen of routines, kan het veranderen hiervan helpen om een gewoonte te doorbreken. Bijvoorbeeld, in bed liggen kan ervoor zorgen dat je op je telefoon scrollt, of tv kijken kan ervoor zorgen dat je trek krijgt in snacks.



Veranderen van je omgeving of routines, zoals verhuizen of een nieuwe baan beginnen, kan helpen. Een ouder onderzoek (2005) toonde aan dat de gewoonten van universiteitsstudenten sterk veranderden toen ze naar een nieuwe school verhuisden. Voor gewoonten zoals het tikken met de voet, raden psychologen een gewoonte-omkeringstraining aan, waarbij een slechte gewoonte wordt vervangen door een betere. Dit betekent dat je begrijpt wanneer je de gewoonte uitvoert en een andere actie plant. Houd bijvoorbeeld een stressbal bij je bureau als je met je voet tikt als je gestrest bent, en gebruik in plaats daarvan de bal.



Even belangrijk is het vervangen van ongezonde gewoontes, zoals overmatige schermtijd of slechte voedingskeuzes, door positief gedrag om uw veerkracht tegen stress te versterken. Gezonde gewoontes inbedden in ons dagelijks leven kan ons echt helpen een basis te creëren voor aanhoudend welzijn en beter om te gaan met de voortdurende uitdagingen van het moderne leven en met name stress.

Gewoontes zijn individueel

Iedereen gaat op zijn eigen manier met stress om. Je kent misschien vrienden die altijd kalm lijken en anderen die sneller angstig worden. Deze variatie is volkomen normaal, aangezien stressreacties sterk worden beïnvloed door onze unieke genetica, ervaringen en levensomstandigheden. Hetzelfde geldt voor gewoontes. Confucius zei dat de aard van mannen altijd hetzelfde is. Het zijn hun gewoontes die hen onderscheiden.

Hoewel het verleidelijk kan zijn om stress te beheersen door middel van tijdelijke verlichtingen zoals overeten, medicatie en meer destructieve zoals alcohol en drugs, is het cruciaal om uw eigen gezonde stressbeheersingsgewoonten op te bouwen. Het is belangrijk om effectievere technieken te vinden en te oefenen die voor u persoonlijk werken en u helpen om op een gezonde manier met stress om te gaan.

Je lichaam is een tempel. Kies ervoor om er goed voor te zorgen. Begin nu. Stel het niet uit. Wees volhardend.

GEZONDE VS. SLECHTE GEWOONTES OP DE WERKPLEK

Het is meer dan waarschijnlijk dat je al een onderscheid kunt maken tussen gezonde en slechte gewoontes. Maar kun je ze ook herkennen in je werkroutine? Het vormen van gezonde gewoontes en het doorbreken van ongezonde gewoontes op de werkplek zijn cruciale strategieën om stress te beheersen en burn-out te voorkomen. Laten we eens kijken naar enkele voorbeelden en je bewustzijn testen:



GEZONDE GEWOONTES:

- 1. Regelmatig pauzes nemen
- Gehydrateerd blijven
- Uw werkruimte organiseren
- Mindfulness beoefenen
- Taken prioriteren
- Een goede houding behouden
- Gezond eten
- Grenzen stellen
- Feedback zoeken

ONGEZONDE GEWOONTES:

- Multitasking
- Pauzes overslaan
- Slecht tijdmanagement
- Ongezonder eten
- Slechte communicatie
- Verwaarlozing van persoonlijke gezondheid
- Overwerk/Overwerken
- Desorganisatie
- Klagen/roddelen
- Feedback negeren

DE WETENSCHAP VAN GEWOONTES: HOE GEWOONTEN WORDEN GEVORMD

De Cue-Routine-Reward Loop begrijpen

Het proces van gewoontevorming wordt goed uitgelegd door de Cue-Routine-Reward-lus, een concept dat gepopulariseerd is door Charles Duhigg in zijn boek "*The Power of Habit*". Deze lus bestaat uit drie essentiële componenten:

- de keu
- de routine en
- de beloning.



De cue fungeert als een trigger die de gewoonte initieert, terwijl de routine het gedrag is dat wordt uitgevoerd als reactie op deze trigger. Tot slot is de beloning de positieve bekrachtiging die wordt ontvangen door het voltooien van de routine, wat de hersenen helpt om de lus te onthouden en ernaar te verlangen in de toekomst. Vrij eenvoudig toch? Begrijpen hoe deze lus (cyclus) werkt, is bekrachtigend. Gebruik het om uw gewoonten effectiever te herkennen en te veranderen. U kunt het ook gebruiken om te leren hoe u de controle over uw gewoonten kunt nemen door opzettelijk routines te ontwerpen die leiden tot gezonder en productiever gedrag. Laten we er wat dieper op ingaan.



De keu

De cue is een trigger die de gewoonte initieert. Het is het startpunt van de Cue-Routine-Reward-lus en speelt een cruciale rol in gewoontevorming door specifiek gedrag te triggeren dat is versterkt door eerdere beloningen. Het kan van alles zijn, van een specifiek tijdstip van de dag, een emotionele staat, een bepaalde locatie of de aanwezigheid van bepaalde mensen. De cue geeft de hersenen het signaal om de routine te starten, en vertelt ze in feite welke gewoonte ze moeten aangaan. Een veelvoorkomende cue is bijvoorbeeld 's ochtends wakker worden. Voor veel mensen is het eerste wat ze doen na het wakker worden, hun telefoon pakken. Het wakker worden dient als cue.



De cue dient als een trigger of signaal dat de hersenen aanzet tot een specifiek gedrag. Deze cues worden verwerkt in hersengebieden zoals de basale ganglia en nucleus accumbens in het limbisch systeem, die betrokken zijn bij beloningsverwerking en gewoontevorming. Wanneer een cue wordt waargenomen, zoals een specifiek tijdstip van de dag, emotionele toestand of omgevingscue, **activeert het neurale paden die geassocieerd worden met het gedrag dat volgt.**

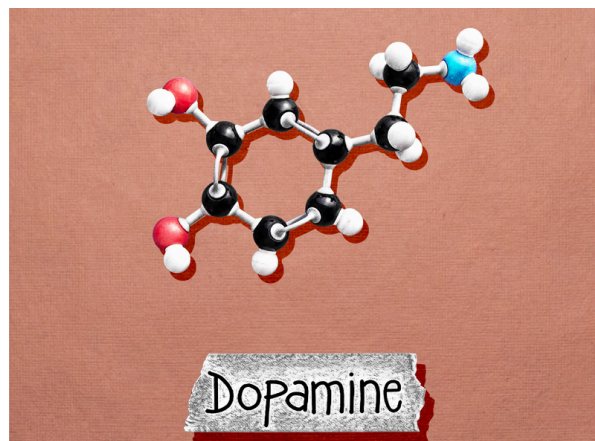
De routine

De routine is het gedrag zelf, de actie die je uitvoert als reactie op de cue. Dit kan een fysieke activiteit, een emotionele reactie of een mentaal proces zijn. Bijvoorbeeld, na de vorige cue ('s ochtends wakker worden), kan de routine zijn om door social media te scrollen of e-mails te checken direct na het wakker worden.



De beloning

De beloning is de positieve bekrachtiging die je krijgt van het voltooien van de routine. Het is wat je hersenen in de toekomst de lus laat onthouden, wat een gevoel van voldoening of opluchting geeft. Om het vorige voorbeeld voort te zetten, de beloning voor de gewoonte om 's ochtends je telefoon te checken kan het plezier zijn om vrienden bij te praten, nieuws te lezen, updates op sociale media te zien of je voorbereid te voelen op de dag na het checken van e-mails.



De beloning is wat een hunkering bevredigt of een gevoel van plezier geeft, en versterkt zo de gewoontelus. Beloningen activeren de afgifte van neurotransmitters zoals dopamine in het beloningspad van de hersenen. Dopamine wordt geassocieerd met plezier en motivatie, en versterkt het gedrag dat tot de afgifte ervan heeft geleid. De nucleus accumbens, onderdeel van het beloningssysteem van de hersenen, is instrumenteel in het verwerken van beloningen en het versterken van gedragingen die geassocieerd worden met positieve uitkomsten.

Voorbeelden uit het echte leven van de Cue-Routine-Reward Loop

Voorbeeld 1: Koffiedrinkgewoonte

- **Vraag:** De klok slaat 10.00 uur tijdens een werkdag.
- **Routine:** Je gaat naar de keuken om een kop koffie te zetten.
- **Beloning:** De cafeïneboost zorgt ervoor dat u zich alerter voelt en beter voorbereid bent op de rest van uw taken.



Voorbeeld 2: Trainingsroutine

- **Tip:** Zorg dat je werkdag om 17.00 uur afgelopen is.
- **Routine:** Je trekt sportkleding aan en gaat hardlopen.
- **Beloning:** U ervaart een stroom aan endorfines, waardoor stress afneemt en uw humeur verbetert.



Voorbeeld 3: Stress-eetgewoonte

- **Vraag:** Je voelt je gestrest na een lastige vergadering.
- **Routine:** Je grijpt naar een zoete snack.
- **Beloning:** Een zoete lekkernij geeft een tijdelijk gevoel van comfort en plezier.



BESTAANDE GEWOONTES AANPASSEN

Zodra je begrijpt hoe gewoontes worden gevormd via de Cue-Routine-Reward-lus, is de volgende uitdaging vaak hoe je een bestaande gewoonte kunt veranderen die je niet meer goed dient. Het veranderen van gewoontes vereist bewuste inspanning en een strategische aanpak om oude patronen te doorbreken en nieuw gedrag te vestigen. Vergeet niet dat je deze acties in het verleden al heel vaak hebt herhaald en dat ze nu in je hersenen zijn geïntegreerd als gewoontes. Daarom is het doorbreken van slechte oude gewoontes zoals stoppen met roken of drinken een lastige taak: je hersenen herkennen deze gedragingen als stressverlichters.

Obesitas en roken behoren tot de belangrijkste vermijdbare oorzaken van morbiditeit en mortaliteit in de wereld. Dat is geen verrassing, want beide kunnen nog steeds worden veroorzaakt door ongezonde gewoontes, zelfs op het werk. Het onderzoeken van de componenten van uw huidige gewoontes en het implementeren van effectieve strategieën kan u echter helpen uw routines succesvol aan te passen aan uw doelen en aspiraties.

Bij dit proces gaat het erom **de triggers te begrijpen die ongewenst gedrag initiëren, deze te vervangen door gezondere alternatieven** en deze veranderingen te versterken door middel van consistente oefening.





“

Goede gewoontes worden ontwikkeld in de werkplaats van ons dagelijks leven. Het is niet in de grote momenten van testen en beproevingen dat karakter wordt opgebouwd. Dat is alleen wanneer het wordt getoond.

-
Delbert L. Stapley

Uit een slechte gewoonte-lus breken

Er is een sterke en bewezen relatie tussen gezonde gewoontes, stress en gezondheidsgelateerde kwaliteit van leven. Nu u weet dat een Habit Loop uit drie componenten bestaat (Cue, Routine en Reward), kunt u dit concept zelf gaan verkennen.

Om uit een slechte gewoontelus te komen, stelt Duhigg voor om je op deze componenten te richten om de routine te veranderen terwijl je de cue en beloning intact houdt. Dat laatste betekent ook dat je deze drie componenten moet begrijpen en manipuleren. De sleutel hier is om een nieuwe routine te ontwikkelen die dezelfde behoefte op een gezondere manier vervult. Tijd om actie te ondernemen. Zo ga je aan de slag:

STAP

1



Identificeer de routine

Bepaal eerst de routine die u wilt veranderen. Dit is het makkelijke gedeelte. U moet erachter komen wat uw gewoont routine is. Dit is het gedrag dat de slechte gewoonte vormt.

Stel bijvoorbeeld dat u wilt stoppen met het eten van ongezond voedsel in de middag, of wilt stoppen met roken als u om de een of andere reden boos bent op uw collega's.

STAP

2



Experimenteer met beloningen

Experimenteer vervolgens met verschillende beloningen om te bepalen welke hunkering de routine vervult. Wanneer je de behoefte voelt om te snacken, probeer dan andere activiteiten:

- Maak een korte wandeling
- Drink een glas water
- Eet een stuk fruit
- Chat met een collega

Noteer na elke alternatieve activiteit hoe u zich voelt. Heeft u nog steeds trek in de snack, of is de drang verdwenen? Dit proces helpt u de werkelijke beloning te identificeren die de gewoonte aanstuurt.

STAP 3



Isoleer de Cue

Identificeer de cue die je routine triggert. Duhigg stelt voor om de volgende vijf categorieën te volgen wanneer de hunkering toeslaat:

- Locatie: Waar ben je?
- Tijd: Hoe laat is het?
- Emotionele toestand: Hoe voelt u zich?
- Andere mensen: Wie zijn er nog meer aanwezig?
- Direct voorafgaande actie: Wat heb je zojuist gedaan?

Na een paar dagen bijhouden, zou je patronen moeten beginnen te zien. Je zou bijvoorbeeld kunnen merken dat de behoefte om te snacken rond 15:00 uur (tijd) toeslaat, wanneer je je verveelt (emotionele staat) achter je bureau (locatie).

STAP 4



Maak een plan

Zodra je de routine, de beloning en de cue hebt geïdentificeerd, kun je een plan maken om de gewoonte te veranderen. Dit houdt in dat **je een nieuwe routine** kiest die een vergelijkbare beloning biedt wanneer de cue optreedt. Bijvoorbeeld:

- Vraag: 15.00 uur, je verveelt je achter je bureau.
- Routine: In plaats van een tussendoortje te pakken, maak je een wandelingetje van 5 minuten rond het kantoor.
- Beloning: U voelt zich verfrist en alerter, waardoor u zich minder snel verveelt.

WIST JE DAT

MULTITASKING, VERMINDERT DE PRODUCTIVITEIT MET MAXIMAAL 40%

Een interessant feit over ongezonde gewoontes op de werkplek is dat ze een aanzienlijke impact kunnen hebben op de productiviteit en de algehele gezondheid. Bijvoorbeeld, de gewoonte van multitasken, waarvan veel mensen denken dat het de efficiëntie verhoogt, verlaagt de productiviteit in werkelijkheid met wel 40%. Multitasken verdeelt de aandacht over taken, wat leidt tot meer fouten en langere doorlooptijden, wat uiteindelijk leidt tot meer stress en een lagere algehele werkkwaliteit. Deze contraproductieve gewoonte belemmert niet alleen de prestaties, maar draagt ook bij aan hogere stressniveaus en burn-out onder werknemers.

**OEFEN SINGLE
TASKING**

Hoe lang duurt het om een gewoonte te vormen?

De tijd die nodig is om een gewoonte te vormen, kan per persoon verschillen. Factoren zoals persoonlijke motivatie, de complexiteit van het gedrag en ondersteuning vanuit de omgeving spelen een cruciale rol. Een simpele gewoonte als het drinken van een glas water na het ontbijt kan bijvoorbeeld minder tijd kosten om te ontwikkelen dan een complexere gewoonte als dagelijks sporten. Dus wat zegt onderzoek?

U hebt waarschijnlijk al gehoord over een populair idee dat het 21 dagen duurt om een gewoonte aan te leren, wat veel wordt aangehaald maar te simplistisch is. Dit idee is afkomstig van de observaties van Dr. Maxwell Maltz in de jaren 60, waarin hij opmerkte dat het ongeveer 21 dagen duurde voordat patiënten gewend waren aan veranderingen door plastische chirurgie. Dit tijdsbestek is echter niet universeel toepasbaar op gewoontevorming, want toen Dr. Maltz zijn observatie deelde, was het nooit de bedoeling dat het een algemene regel zou worden voor gewoontevorming.

Een uitgebreider onderzoek uitgevoerd door Dr. Phillippa Lally en haar team aan het University College London in 2009, vond dat het gemiddeld 66 dagen duurt voordat een nieuw gedrag automatisch wordt. Deze studie omvatte deelnemers die een nieuw gedrag kozen en hun voortgang gedurende 12 weken bijhielden. De tijd die het duurde voordat gewoonten zich vormden, varieerde van 18 tot 254 dagen, wat duidt op aanzienlijke variabiliteit. Wat betekent dat? Wat als het langer zou duren? Dat zou volkomen normaal zijn. Denk echter aan het volgende citaat als dat gebeurt:

**Door volharding
bereikte de slak de
ark.**

*Charles H.
Spurgeon*



Stel jezelf de volgende vraag: **als de gewoonte belangrijk voor je is, maakt het dan echt uit hoe lang het duurt om het te krijgen?** Concentreer je daarom niet op het aantal herhalingen, maar op je houding en consistent zijn totdat je het onder de knie hebt. Mislukkingen horen bij het proces. Leer ervan. Als het helpt, kun je jezelf nog steeds een willekeurig aantal opeenvolgende dagen geven om te halen. Zijn drie opeenvolgende dagen genoeg om je op weg te helpen? Zodra je dat hebt bereikt, stel je een volgend controlepunt in, en de volgende totdat het een natuurlijk onderdeel van je dagelijkse routine wordt, dat niet langer geteld hoeft te worden.



HABIT is
PERSISTENCE
in PRACTICE

BESTE PRAKTIJKEN

Het ontwikkelen van een groeimindset voor gezonde gewoonten om werkgerelateerde stress te beheersen

Het managen van werkgerelateerde stress is een veelvoorkomende uitdaging, maar het ontwikkelen van een groeimindset kan een krachtig hulpmiddel zijn om dit probleem aan te pakken. Een groeimindset is de overtuiging dat vaardigheden en intelligentie kunnen worden ontwikkeld met inspanning, leren en doorzettingsvermogen. Deze mindset staat in contrast met een vaste mindset, waarbij mensen geloven dat hun eigenschappen aangeboren en onveranderlijk zijn. De groeimindset kan een aanzienlijke invloed hebben op hoe we gezonde gewoontes vormen en behouden, die essentieel zijn voor het managen van stress.

Als het aankomt op gewoontes, speelt de plasticiteit van de hersenen een belangrijke rol. Neuroplasticiteit is het vermogen van de hersenen om zichzelf te reorganiseren door nieuwe neurale verbindingen te vormen. Wanneer je een groeimindset ontwikkelt, neem je deel aan gedragingen die deze nieuwe verbindingen versterken. Als je bijvoorbeeld een nieuwe gezonde gewoonte op het werk begint te beoefenen, bijvoorbeeld mindfulness om stress te verminderen, past je brein zich na verloop van tijd aan en wordt deze praktijk een natuurlijker en automatisch onderdeel van je dagelijkse routine.

Mensen met een groeimindset zien uitdagingen en veranderingen als kansen voor ontwikkeling in plaats van obstakels. Ze geloven dat ze hun vaardigheden en capaciteiten kunnen verbeteren door inspanning en doorzettingsvermogen. Het aannemen van nieuwe gewoontes vereist vaak dat je uit je comfortzone stapt en veranderingen aanbrengt in je dagelijkse routines. Een groeimindset helpt mensen deze veranderingen te omarmen en de waarde in te zien van het aannemen van gezonder gedrag om stress te beheersen. Mensen met een groeimindset begrijpen dat inspanning en doorzettingsvermogen de sleutel zijn tot succes. Ze houden zich eerder aan nieuwe gewoontes totdat ze gewoontes worden.

Belangrijkste boodschappen:

1. **Handelen:** Begrijp dat je je vaardigheden en gewoontes kunt verbeteren met inspanning.
2. **Ga uitdagingen aan:** zie ze als een kans om te leren en te groeien.
3. **Laat tegenslagen voor u werken:** Wanneer u tegenslagen tegenkomt, zie ze dan niet als mislukkingen. Analyseer in plaats daarvan wat er fout ging, leer ervan en gebruik die kennis om te verbeteren.



UITDAGINGEN AANGAAN

U kunt werkgerelateerde stress aanzienlijk verminderen en uw algehele welzijn verbeteren als u een groeimindset aanneemt en consequent gezonde gewoontes ontwikkelt.

Een van de beste manieren om een groeimindset te ontwikkelen, is om uitdagingen te omarmen en mislukkingen te zien als leermogelijkheden. Wanneer u op het werk met een stressvolle situatie wordt geconfronteerd, zie het dan niet als een nederlaag, maar als een kans om te groeien en te verbeteren.

PROBEER DIT:

Identificeer één specifieke ongezonde gewoonte op het werk die bijdraagt aan uw stress, bijvoorbeeld het overslaan van pauzes of het niet effectief beheren van uw tijd. Kies vervolgens één gezonde gewoonte om deze te vervangen. Bijvoorbeeld:

- Ongezonde gewoonte: Pauzes overslaan.
- Gezonde gewoonte: Neem elk uur een pauze van 5 minuten om te stretchen, mindfulness te beoefenen of diepe ademhalingsoefeningen te doen.

Stel een specifiek doel: neem de komende twee weken elk uur een pauze van 5 minuten. Gebruik een timer of een app om jezelf eraan te herinneren. Houd je voortgang bij. Denk na over hoe deze verandering je stressniveau en productiviteit beïnvloedt.

PRAKTISCHE ACTIVITEIT



Doorbreken van de gewoonte om defensief te zijn tegenover kritiek

Miscommunicatie en het niet benutten van feedback zijn enkele van de meest voorkomende stressoren op de werkvloer. De kans is groot dat u al in meerdere van dergelijke situaties bent geweest. Wat als u dat zou kunnen veranderen? Het is zeker de moeite waard om het te proberen. Gebruik het Habit loop-concept om dit om te zetten in een gezonde gewoonte.

Begin **met het reflecteren op recente gevallen** waarin je defensief was over kritiek op het werk. Schrijf de situatie op in je dagboek. Identificeer de aanleiding door te noteren wat je defensief gedrag triggerde, zoals de feedback van een specifieke persoon, de timing of de manier waarop de feedback werd gegeven. Identificeer vervolgens de routine door te beschrijven hoe je reageerde, of het nu ging om onderbreken, het ontkennen van de feedback of het ruziemaken. Identificeer ten slotte de beloning door te bedenken wat je hebt gewonnen door defensief te zijn, zoals het beschermen van je eigenwaarde, het vermijden van onmiddellijke conflicten of het tijdelijk gerechtvaardigd voelen.

Denk dan aan alternatieve, gezondere routines om je defensieve reactie te vervangen. Je kunt bijvoorbeeld pauzeren en ademhalen als je kritiek krijgt, de feedback erkennen en verduidelijkende vragen stellen om het beter te begrijpen, of je dankbaarheid uiten aan de persoon voor zijn of haar inbreng, ongeacht hoe je er in eerste instantie over denkt. Oefen deze nieuwe routines de komende dagen doelbewust als je kritiek krijgt. Let op hoe elke nieuwe routine je laat voelen en hoe anderen reageren op je gedragsverandering.

Kies de nieuwe routine die het meest effectief en comfortabel voor je voelde en schrijf deze op in uw dagboek als uw nieuwe reactie op kritiek. Stel een doel om deze nieuwe routine de komende maand consequent te oefenen. Gebruik herinneringen, zoals het instellen van een dagelijkse intentie of het gebruiken van een gewoonte-tracking-app, om het nieuwe gedrag te versterken.

Neem aan het einde **van elke week een paar minuten de tijd om te reflecteren op je voortgang**. Schrijf alle successen, uitdagingen en benodigde aanpassingen op. Als je bepaalde situaties uitdagender vindt, overweeg dan aanvullende strategieën of vraag feedback van een vertrouwde collega over hoe je verder kunt verbeteren.

Vat tot slot **uw leerervaring samen en erken het belang** van het accepteren en handelen naar constructieve kritiek voor persoonlijke en professionele groei. Zet u in om de praktijk van uw nieuwe routine voort te zetten, wetende dat het veranderen van gewoontes tijd en doorzettingsvermogen kost. Door deel te nemen aan deze praktische activiteit, krijgt u een beter begrip van uw defensieve houding en ontwikkelt u gezondere reacties op kritiek, wat leidt tot verbeterde relaties en professionele ontwikkeling op de werkplek.

Hoe we feedback waarnemen en erop reageren, of we het nu geven of ontvangen, speelt een cruciale rol in de effectiviteit ervan. Het begrijpen en beheersen van emoties rondom feedback kan de manier waarop we communiceren en van elkaar leren in professionele settings verbeteren. Het allerbelangrijkste is dat het ons kan helpen werkgerelateerde stress te verminderen en burn-outs te voorkomen, die vaak worden veroorzaakt door het niet adequaat reageren op feedback, inclusief kritiek of opmerkingen van collega's.

Ontdek hoe u uw communicatievaardigheden kunt verbeteren door onderwerp 5 van hoofdstuk 2 van deze training te bekijken.



VORM NIEUWE GEZONDE GEWOONTES

Ontwikkel nieuwe gewoontes met behulp van de Cue-Routine-Reward Loop

Als we de Cue-Routine-Reward-lus vanuit een neurowetenschappelijk perspectief begrijpen, kunnen we zien hoe gewoontes diepgeworteld zijn in de circuits van onze hersenen. Wat je in essentie moet doen, is leren hoe je signalen, routines en beloningen bewust kunt manipuleren, om effectief nieuwe gewoontes te creëren of bestaande gewoontes te wijzigen om gewenste resultaten in je dagelijkse leven te bereiken. Dit raamwerk onderstreept de rol van neurale paden, beloningssystemen en neurochemicaliën bij het vormgeven van ons gedrag en uiteindelijk onze gewoontes.



Aan de slag door:

1. **Identificeer een gewenste gewoonte:** bepaal een nieuwe gewoonte die u wilt aanleren. U kunt bijvoorbeeld meer boeken gaan lezen.
2. **Kies een cue:** Selecteer een specifieke, consistente cue die de gewoonte zal triggeren. Dit kan iets zijn wat je al regelmatig doet, zoals het opeten van het avondeten. Bijvoorbeeld: Elke avond na het avondeten (cue), plan je om 30 minuten te lezen.
3. **Plan de routine:** Definieer de actie die u wilt ondernemen als reactie op de cue. Bijvoorbeeld, na het avondeten gaat u naar een comfortabele plek en leest u 30 minuten een boek.
4. **Bepaal de beloning:** Denk na en identificeer wat de beloning is die je tevreden zal stellen na het voltooien van de routine. De beloning kan bijvoorbeeld het plezier en de ontspanning van het lezen zijn, of jezelf trakteren op een klein stukje pure chocolade.
5. **Versterk de lus:** Consistentie is de sleutel tot het versterken van de cue-routine-beloningslus. Hoe vaker u de cyclus herhaalt, hoe sterker de gewoonte wordt.

ONDERZOEK

01.

Welke rol spelen gewoontes bij het omgaan met werkgerelateerde stress?

- ☐ A- Het zijn automatische reacties op stressfactoren.
- ☐ B- Ze helpen bij het behouden van een evenwichtige levensstijl.
- ☐ C- Ze hebben niets met stressmanagement te maken.

02.

Waarom is het belangrijk om gezonde gewoontes te ontwikkelen?

- ☐ A- Ter bescherming tegen onmiddellijke gevaren.
- ☐ B- Om effectief met stress om te gaan.
- ☐ C- Om stressfactoren te elimineren.

03.

Hoe kan inzicht in de Cue-Routine-Reward-lus helpen bij het managen van gewoontes?

- ☐ A- Door triggers te identificeren en routines te vervangen.
- ☐ B- Door de rol van beloningen te negeren.
- ☐ C- Door meer stress te creëren.

04.

Welke van de volgende is een gezonde gewoonte op de werkplek?

- ☐ A- Multitasking
- ☐ B- Regelmatig pauzes nemen
- ☐ C- Pauzes overslaan

05.

Welke van de volgende is een ongezonde gewoonte op de werkplek?

- ☐ A- Zorg voor een goede houding.
- ☐ B- Mindfulness beoefenen.
- ☐ C- Blijf laat op het werk

06.

Wat is de eerste stap bij het veranderen van een slechte gewoonte?

- ☐ A- Identificeer de routine.
- ☐ B- Experimenteer met beloningen.
- ☐ C- Isoleer de aanwijzing.

07.

Hoe lang duurt het meestal om een nieuwe gewoonte aan te leren?

- ☐ A- 21 dagen.
- ☐ B- Gemiddeld 66 dagen.
- ☐ C- Het verschilt van persoon tot persoon.

08.

Welke strategie kan helpen om uit een vicieuze cirkel van slechte gewoontes te komen?

- ☐ A- Een vaste mindset ontwikkelen.
- ☐ B- Een groeimindset ontwikkelen.
- ☐ C- We gaan door met dezelfde routine.

BEOORDELINGSANTWOORDEN

1-B

2-B

3-A

4-B

5-C

6-A

7-C

8-C

BELANGRIJKSTE PUNTEN

01

Het ontwikkelen van gezonde gewoontes is essentieel voor het effectief beheersen van werkgerelateerde stress en het voorkomen van burn-outs in het moderne leven.

02

Als u de Cue-Routine-Reward-lus begrijpt, kunt u triggers identificeren en ongezonde gewoontes vervangen door routines die meer voordelen bieden.

03

Effectieve gewoonteverandering vereist het herkennen van signalen, experimenteren met beloningen en het maken van strategische plannen voor gedragsverandering.

04

Volharding en consistentie zijn cruciaal bij het aanleren van nieuwe gewoontes. Het kan namelijk even duren voordat gewoontes automatisch worden en deel uitmaken van de dagelijkse routine.

05

Door een groeimindset te omarmen, kunt u gezondere gewoontes aannemen, doordat u uitdagingen ziet als kansen voor persoonlijke en professionele ontwikkeling.

BRONNENBIBLIOTHEEK

Weet je nog toen we het in het begin hadden over hoe gewoontes individueel zijn? Het is cruciaal dat je jezelf leert kennen door zowel je gezonde als ongezonde gewoontes te ontdekken. Hier zijn een paar zeer interessante bronnen om je nieuwsgierigheid te stimuleren:



HET GEWOONTEZAAD

Als je meer van videocontent houdt, kun je de [Habit Seed](#) YouTube-video's bekijken om meer te leren over gewoontevorming. Ze hebben ook een paar makkelijk te starten sjablonen voor je gemaakt om uit te proberen:

WERKBLAD VOOR
GEWOONTEANALYSE

ZELFDISCIPLINE ONTWIKKELEN



DE WETENSCHAP VAN GEWOONTES | TEDX

Marco Badwal is een fulltime onderzoeker aan de Harvard University die onderzoek doet naar leren en geheugen. Bekijk zijn TEDX-talk over het opbouwen en implementeren van gewoontes en hun voordeel om "elke dag een beetje beter te worden".

LINK NAAR
YOUTUBE



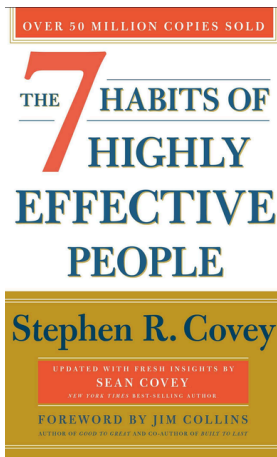
DE KRACHT VAN GEWOONTE: CHARLES DUHIGG

In deze vindingrijke lezing combineert de met de Pulitzerprijs bekroonde schrijver Charles Duhigg op naadloze wijze informatieve feiten uit onderzoek, anekdotes uit echte gebeurtenissen en persoonlijke ervaringen met inzichtelijke observaties om uit te leggen waarom menselijk gedrag voortkomt uit gewoonte.

[LINK NAAR
YOUTUBE](#)

BRONNENBIBLIOTHEEK

Weet je nog toen we het in het begin hadden over hoe gewoontes individueel zijn? Het is cruciaal dat je jezelf leert kennen door zowel je gezonde als ongezonde gewoontes te ontdekken. Hier zijn een paar zeer interessante bronnen om je nieuwsgierigheid te stimuleren:



DE 7 GEWOONTEN VAN ZEER EFFECTIEVE MENSEN

Deze klassieker van alle tijden schetst zeven kernprincipes die zijn ontworpen om individuen te helpen hun persoonlijke en professionele doelen effectiever te bereiken en is zeker de moeite waard om te lezen. U kunt ook de videosamenvatting hieronder bekijken om meer te ontdekken over het boek en wat de zeven gewoonten zijn waar Covey het over heeft.

WERKBLAD VOOR
GEWOONTEANALYSE

REFERENTIES

Covey, S. R. (1989). De 7 eigenschappen van zeer effectieve mensen. Simon & Schuster.

Duhigg, C. (2012). De kracht van gewoonte: waarom we doen wat we doen in het leven en in het zakenleven. Random House.

Fogg, B. J. (2017). Kleine gewoontes: de kleine veranderingen die een groot verschil kunnen maken. Houghton Mifflin Harcourt.

Harvard Business Review. (2021, 10 februari). Wat is er echt nodig om een nieuwe gewoonte te ontwikkelen? Opgehaald van <https://hbr.org/2021/02/what-does-it-really-take-to-build-a-new-habit>

Heath, C., & Heath, D. (2012). Switch: Hoe je dingen kunt veranderen als verandering moeilijk is. Crown Business.

Lally, P., van Zanden, S., & Wood, W. (2010). Gewoontes, automatisme en de herhalingsdwang: een meta-analyse. Psychological Bulletin, 136(1), 1-41.

Maltz, M. (1960). Psycho-cybernetica: een nieuwe manier om meer uit het leven te halen. Prentice Hall.

Mayo Clinic Staff. (2023, 11 januari). Langdurige gewoontes creëren. Mayo Clinic. Opgehaald van <https://connect.mayoclinic.org/blog/weight-management-1/newsfeed-post/creating-long-lasting-habits/>