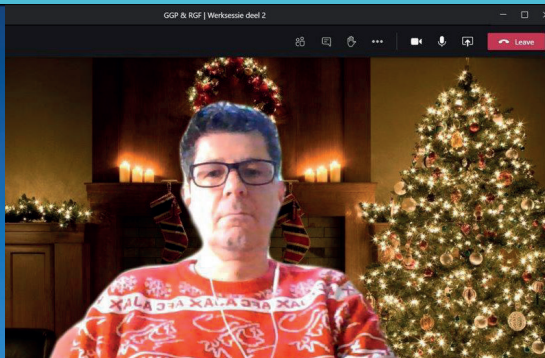
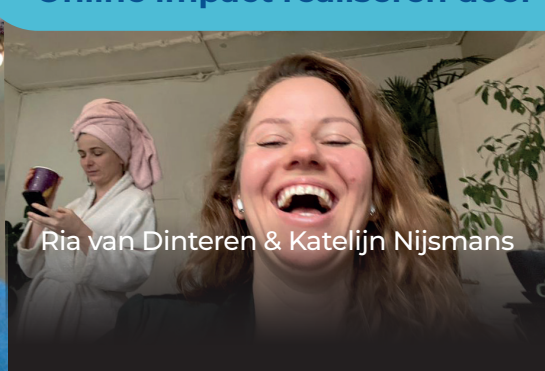
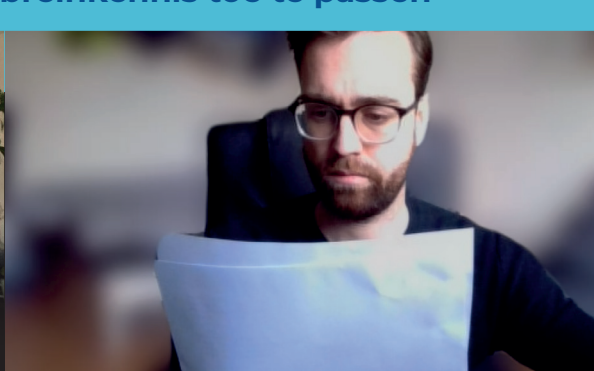


*In het echt
ben ik veel leuker!*

Online impact realiseren door breinkennis toe te passen



Ria van Dinteren & Katelijn Nijsmans



*In het echt
ben ik veel leuker!*

Online impact realiseren door breinkennis toe te passen

Ria van Dinteren & Katelijn Nijsmans

Inhoudsopgave

INLEIDING	8
• Make it stick online	8
• En nu aan de slag	9
1. VEILIGHEID EN EMOTIE	10
1.1 THE SCIENCE	10
• Veiligheid en de opbouw van ons brein	10
• Je brein in crisis en wat als je internetverbinding niet werkt?	11
1.2 DE PRAKTIJK	14
• Techniek speelt een grote rol	14
• Checklist: Techniek gebruiken	15
• Checklist: Mis-en-place	16
• Checklist: Dry-run timeline	17
• Checklist: FAQ: Wat nu?	18
• Veiligheid creëren online	19
• Checklist: Duidelijkheid	20
• Checklist: Thuisgevoel	21
• Checklist: Relevantie	22
1.3 THE FAIL OF THE WEEK	23
1.4 AAN DE SLAG	23
2. VERWERKEN	24
2.1 THE SCIENCE	24
• Het werkgeheugen	24
• Primacy-recency-effect	29

• Of iets blijft plakken hangt af van wanneer het gepresenteerd wordt...	30
• Of iets blijft plakken hangt af van hoelang iets gepresenteerd wordt...	31
2.2 DE PRAKTIJK	32
• Primetime 1	32
• Downtime	33
• Checklist: Downtime oefeningen	34
• Primetime 2	35
• Checklist: Primetime oefeningen	35
• Hoelang presenteert je informatie?	35
2.3 THE FAIL OF THE WEEK	36
2.4 AAN DE SLAG	36
• Checklist: Template opbouw online training	37
3. VERBINDING	38
3.1 THE SCIENCE	38
• Het sociale brein	38
• Op zoek naar genot en weg van bedreiging	40
• Gebruik van neurotransmitters online	42
• Spiegelneuronen	42
3.2 DE PRAKTIJK	43
• Maak tijd om te verbinden	43
• Checklist: Verbindingswerkvormen	43
3.3 THE FAIL OF THE WEEK	46
3.4 AAN DE SLAG	46

4. ZINTUIGEN	48
4.1 THE SCIENCE	48
• Hoe verwerken we prikkels?	48
• Zintuigen	50
4.2 DE PRAKTIJK	51
• De eerste indruk	51
• De neuropsychologie van Powerpoint	51
• Checklist: De neuropsychologie van PowerPoint	52
• Coherence principle	54
• Multimedia principle	55
• Relevance principle	55
• Spatial proximity principle	56
• Temporal proximity principle	56
• Signaling principle	57
4.3 THE FAIL OF THE WEEK	59
4.4 AAN DE SLAG	59
5. FOCUS	60
5.1 THE SCIENCE	60
• De spotlight op focus	60
• De prijs die je betaalt voor afleiding	61
5.2 DE PRAKTIJK	62
• Been there, done that: novelty seeking system	62
• Werken met hooks	63
• Checklist: Hooks	64

• Maak goede afspraken	64
• Start met 'What's in it for you'	64
• Asynchrone voorbereiding	65
• Online pauzeren	65
• Stuur zuurstof naar het brein door te bewegen	66
5.3 THE FAIL OF THE WEEK	66
5.4 AAN DE SLAG	67
TOT SLOT	71
DANKWOORD	74
LITERATUUR	76
BIOGRAFIE	78

CHECKLISTEN

• Techniek gebruiken	15	• Downtime oefeningen	34
• Mis-en-place	16	• Primetime oefeningen	35
• Dry-run timeline	17	• Template opbouw online training	37
• FAQ: Wat nu?	18	• Verbindingswerkvormen	43
• Duidelijkheid	20	• De neuropsychologie van PowerPoint	52
• Thuisgevoel	21	• Hooks	64
• Relevantie	22		

Inleiding

In de jaren dat wij voor een groep stonden, als spreker of trainer, hebben we meer dan eens de vraag gekregen of wij ons aanbod ook online deden en dan was het antwoord resoluut 'nee'. Ook in onze opleidingsbedrijven waren we duidelijk tegen klanten: toepassen van breinkennis paste in onze optiek niet zomaar in een online aanbod. We vertelden mensen dat we in het echt veel leuker waren en niet pasten in het aquarium van een online training. Hoe maak je anders echt verbinding met je groep? En vaardigheden oefenen, dat kan toch niet online?

En toen kwam de lockdown. Alle bijeenkomsten werden padoes omgezet naar online, zonder dat we precies wisten hoelang dat zou blijven duren. Op dat moment zagen wij twee opties: ofwel wachten tot de coronastorm zou overwaaien, niet wetende wanneer dit zou zijn. Ofwel anticiperen op het moment, en deze crisis aanwenden als een kantelmoment en volop gaan inzetten op online training geven. Wij kozen voor dat laatste.

Make it stick...online

De vraag die wij het vaakst kregen, was of we de geplande klassikale trainingen niet 'gewoon' konden omzetten naar een online variant. Dat ging natuurlijk niet zomaar, maar we

wilden wel een oplossing bieden. Dat betekende dat we aan de slag moesten met online sessies, webinars en meetings. We moesten het aquarium in. En dat doe je natuurlijk niet zomaar!

Het geven van een online presentatie of training is toch net iets anders dan voor een groep staan. Hoe houd je de aandacht van je deelnemers vast? Hoe zorg je, ook online, voor een veilige en open leeromgeving? En hoe zorg je ervoor dat het geleerde blijft plakken?

Onze klassikale trainingsskills zijn er wel. Maar nu online? Hoe doen we dat? Dat effect van onze live performance moeten we online proberen te herscheppen.

Met onze achtergrond in neurowetenschap en in online didactiek zijn wij uitvoerig gaan onderzoeken wat werkt en wat niet, opdat het geleerde in een training ook achteraf blijft plakken. Dit boek is het resultaat van uren testen, proberen, falen – zoals je kunt lezen in onze *fail of the week* – om jou uiteindelijk te kunnen vertellen hoe wij online zorgen dat de boodschap blijft plakken.

We bouwen ons verhaal over de do's en don'ts van online trainen op aan de hand van vijf grote breinprincipes:

1. Veiligheid en Emotie
2. Verwerking
3. Verbinding
4. Zintuigen
5. Focus

In elk van de vijf hoofdstukken leggen we uit wat het behandelde breinprincipe inhoudt en hoe je daar online rekening mee moet houden. Ook delen we checklisten die we zelf gebruiken. De tekst wemelt van tips die je onmiddellijk kunt toepassen. En aan het eind van elk hoofdstuk geven we je een opdracht waarmee je de opgedane kennis meteen in de praktijk kunt brengen.

Je zult al gemerkt hebben dat we regelmatig Engelse termen gebruiken. Dat doen we omdat we veel gebruik heb-

ben gemaakt van Engelse literatuur en je, als je er meer van wilt weten, dan makkelijker kunt opzoeken.

En nu aan de slag

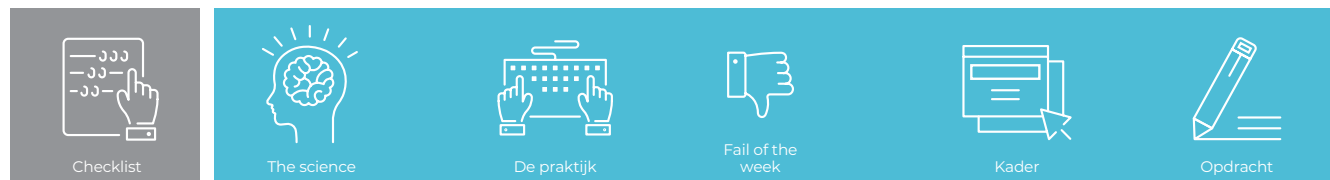
Misschien ben je een beetje zoals wij en had je bij aanvang weinig vertrouwen in online bijeenkomsten. Misschien blijven we in het echt leuker, maar we zijn er intussen wel van overtuigd dat we met behulp van breinkennis onze online bijeenkomsten prettig, interactief en uiterst effectief kunnen maken. En we hebben er zelfs plezier in gekregen. We hopen dat jullie dit ook lukt na het lezen van ons boek.

Ria van Dinteren, organisatieadviseur en breinkundige bij Breinwerk BV

Katlijn Nijsmans, managing partner bij The Tipping Point en neuropsycholoog

Icoontjes

Om de tekst direct visueel te beoordelen maken we gebruik van de volgende icoontjes:



In het echt ben ik veel leuker!

Online impact realiseren met breinkennis

Dit *praktische* boek rondom online trainen is geschreven door en voor mensen die hun opleidingen en trainingen vooral online moeten (vorm)geven. Het geven van een online training of presentatie is toch net iets anders dan voor een groep staan. Hoe houd je de aandacht van je deelnemers vast? Hoe zorg je, ook online, voor een veilige en open leeromgeving? En hoe zorg je ervoor dat het geleerde blijft plakken?

Aan de hand van 5 *breinprincipes* in *leren* beschrijven Ria van Dinteren en Katelijn Nijsmans de do's en don'ts van online trainen. Je komt meer te weten over de *neurowetenschap* achter online leren en hoe je daar online rekening mee kunt houden. De theorie, blunders, oefeningen en checklists leren je hoe je online net zo leuk kunt zijn als in het echt.



Ria van Dinteren is organisatieadviseur, onderwijskundige en past breinkennis toe in haar werk.



Katelijn Nijsmans is neuropsycholoog en managing partner van het opleidings- en onderzoeksbureau The Tipping Point.

