

Magazine
over onderwijs

i h b a l a n s

Leven lang
ontwikkelen

2024



9 789090 355542

€ 14,95

Van comfort naar uitdaging als basis voor persoonlijke en professionele groei





“Het toewijzen van nieuwe taken aan medewerkers, zelfs als hun bekwaamheid onzeker is, is cruciaal voor groei”

In een tijdperk waarin continue zelfontplooiing steeds gebruikelijker wordt, benadrukt Ria van Dinteren het belang van breinkennis voor onze persoonlijke en professionele ontwikkeling. Dit artikel werpt licht op de leerprocessen en toont hoe een combinatie van veiligheid, uitdaging en context een vruchtbare basis vormt voor het welzijn van zowel kinderen als volwassenen.

Ria's ontdekkingsreis naar de kern van breinkennis startte met haar eigen zoektocht, aangewakkerd door een ontdekking in het onderwijs. "Mijn eerste inzichten over leren kwamen voort uit het observeren van kinderen die vastliepen in traditionele onderwijsstructuren, inclusief mijn eigen kinderen," deelt Ria. "Dit motiveerde me om de geheimen van menselijk leren te onderzoeken, waarbij ik al snel ontdekte dat grondige kennis van hersenwerking en echte verbinding met de lerende cruciaal zijn voor effectief onderwijs."

Een leven lang ontwikkelen

Een leven lang ontwikkelen gaat vaak over het voortdurend volgen van opleidingen en cursussen. Maar deze visie mist de essentie van LLO. Het omvat het vermogen om zich aan te passen aan veranderende omstandigheden, nieuwe informatie op te nemen en toe te passen, en te groeien door ervaringen.

"Voor mij is LLO veel meer dan een reeks opleidingen; het is de kunst van het aanpassingsvermogen," vervolgt Van Dinteren. "Het betekent openstaan voor de wereld, alert zijn op veranderingen en bereid zijn jezelf te heroriënteren. LLO is een dynamisch proces met persoonlijke ontwikkeling als kern, waarbij je niet alleen kennis opdoet, maar ook leert deze toe te passen in verschillende levenssferen. Het gaat dus niet alleen om leren, maar om evolueren met het leven."

Het belang van een leven lang ontwikkelen

"LLO is essentieel om te blijven groeien en ontwikkelen, niet alleen voor kennis en vaardigheden, maar ook voor welzijn," stelt ze. "Het activeren van ons brein door nieuwe uitdagingen en ervaringen is als het trainen van spieren. Stoppen we met leren, dan gaan we mentaal achteruit - gebruik het of verlies het. Daarom pleit ik voor een samenleving die niet alleen 'met pensioen gaan' heroverweegt, maar ook actieve, levenslange ontwikkeling als levensstijl promoot."

LLO strekt zich uit, verder dan onderwijs; het is verbonden met cognitieve vitaliteit en weerstand tegen negatieve effecten van veroudering op het brein. Een brein dat uitgedaagd wordt door nieuwe informatie en situaties blijft flexibeler en veerkrachtiger. Door intellectuele activiteiten voortdurend aan te moedigen wordt levenskwaliteit behouden, niet alleen voor ouderen, maar voor iedereen.

Wat heeft het brein nodig voor leren en ontwikkeling?

"Er zijn drie essentiële elementen die het brein nodig heeft voor leren en ontwikkelen," legt Van Dinteren uit. "Ten eerste, een veilige omgeving waarin men vrij is om te experimenteren. Ten tweede, nieuwsgierigheid en uitdaging. Het brein wordt geprikkeld door nieuwe ervaringen en vragen. Ten slotte, variatie en rust. Leren gebeurt niet door voortdurend dezelfde informatie te herhalen en het brein heeft ook tijd nodig om te rusten en nieuwe verbindingen te vormen. Variatie in leerervaringen is essentieel voor een diepgaand en blijvend leerproces."

De neurologie van het leren onderstreept het belang van veiligheid, verbinding en emotionele resonantie. Om effectief te leren, moet het brein zich veilig voelen, wat zowel fysieke als psychologische aspecten omvat. Leren is ook een sociaal proces dat interactie en relaties met anderen vereist. Emotionele betrokkenheid verhoogt de retentie en maakt leren relevant, cruciaal voor educatieve impact.

Welke vormen van leren passen hier het beste bij?

"Elk type leren heeft zijn waarde," vervolgt Van Dinteren, "maar het draait om de context. Contextueel leren, met kennis gekoppeld aan praktische ervaringen zoals stages, is vaak het meest effectief. Deze ervaringen blijken onvergetelijk en vormen de basis van ons leerproces. Het is in deze realistische contexten dat we niet alleen informatie absorberen, maar deze ook kunnen toepassen."

"Het creëren van een vruchtbare context is even belangrijk als de inhoud. De context vertaalt abstracte concepten naar de realiteit van de leerling, wat theoretische informatie omzet in praktische wijsheid. Wanneer leerlingen de relatie zien tussen hun leren en hun eigen leven, worden ze meer betrokken en gemotiveerd om zich verder te ontwikkelen. De context is de lens waardoor de leerinhoud zichtbaar en zinvol wordt."

Wat is de grootste uitdaging?

De grootste uitdaging in LLO is het durven verlaten van de comfortzone. "Het toewijzen van nieuwe taken aan medewerkers, zelfs als hun bekwaamheid onzeker is, is cruciaal voor groei," zegt Van Dinteren. "De valkuil van comfort leidt tot afname van neuroplasticiteit en beperkt reactievermogen op nieuwe problemen."

Volgens Van Dinteren moeten we een omgeving creëren die continu uitdaging biedt. "Het is nodig om medewerkers te stimuleren nieuwe neurale paden te vormen en hun potentieel te benutten. Vermijd routinematige reacties op nieuwe problemen; dat belemmert innovatie en groei."



Activeer je leerlust

Ontketen de kracht van je brein met deze strategieën voor groei:



Creëer een veilige haven voor leren: Cultiveer een omgeving waar fouten worden gevierd als leermomenten. Een sfeer van risico's nemen zonder angst voor oordeel bevordert innovatie en creativiteit.



Prikkel je nieuwsgierigheid: Verken domeinen die je boeien. Stel diepe vragen en daag de status quo uit terwijl je nieuwe inzichten opdoet.



Zoek variatie en rust: Vind jouw ritme van werken en rust. Experimenteer met verschillende leerstijlen en geef je brein tijd om nieuwe informatie te verwerken.



Contextualiseer het leren: Zorg dat je leert in contexten die je direct kunt verbinden aan je realiteit. Pas kennis toe in je werk of leven en leer van ervaringen van anderen.

Zet deze inzichten nu om in actie. Daag jezelf uit met nieuwe ervaringen. Bedenk dat je brein je grootste troef is; investeer erin en je zult ongekende groei ervaren. Zet vandaag nog de stap naar een leven vol ontdekkingen.

rĳnconsult
onderwijs

