

Sierd Nutma

- Professional van Friese bodem met ervaring als leider binnen de special forces
- Commando, Sniper en Politieaan - een greep uit het professionele verleden van Sierd
- Ondernemer van extreme expedities (o.a. 6000 kilometer solo door Siberië, marathon op de Noordpool, organisator van expedities voor mensen met een beperking)
- Ondernemer (sinds 2010) en medeoprichter Triangular Group
- Auteur, spreker, trainer en expert op het gebied van Mentale Veerkracht

Triangular Group

Suzanne Sikkink

- Tot eind 2022

Advocaat/partner in de internationale advocatuur met, naast de arbeidsrechtpraktijk, een focus op mental health en performance management

- Vanaf eind 2022

Trainer, business coach en expert op het gebied van stress, performance en presteren onder druk, mede vanuit neurowetenschappelijk perspectief:

wat 'zien' onze hersenen bij druk, wat doet het met onze cognitieve vermogens en gedrag en hoe buig je dat om naar performance?

**Labour |
Law United**



Let's go

1. Eén brein, twee systemen
2. Wat 'zien' jouw hersenen?
3. Stress of Focus?
4. The floor is yours!



1. Eén brein, twee systemen*

1. AUTOPILOT (>95%)

Je hersenen scannen continue de omgeving af en voorspellen op basis van eerdere ervaringen op bedreigingen en kansen (op beloning) en in een fractie van een seconde volgt de bijbehorende reactie: stress of focus

2. AUTOPILOT OVERRIDE

Bewust nieuwe uitkomsten creëren vanuit het hier en nu
“wat wil ik, wat kan ik en wat of wie heb ik daarvoor nodig?”

* Daniel Kahneman – Thinking, Fast and Slow (2013)

2. Wat 'zien' jouw hersenen?

Input → Gedachten & Emoties → Reactie

3. Stress of Focus?



DREIGING

Het brein 'ziet' dreiging (gevaar) → **STRESS**

In het werk 'zien' we alle vormen van onveiligheid als gevaar, incl. de frustratie van psychologische basisbehoeften:
1. autonomie, 2. competentie en
3. verbinding

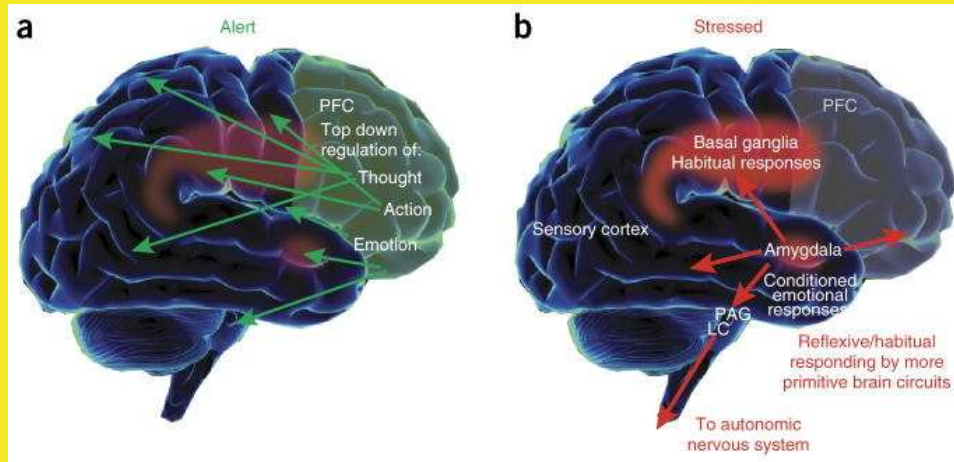


KANS

Het brein 'ziet' een kans (beloning) → **FOCUS**

Uitdagende maar realistische doelen:
controle (want voorspelbaar) en voldoende vaardigheden en resources

Stress respons: systeem 2 gaat offline



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4816215/figure/F1/>, (Amy F.T. Arnsten, 25 september 2015)

The key: mindset & mentale veerkracht
- the floor is yours! -