

Wim Keizer

Militair Prestatiepsycholoog

Programma
Presteren Onder Druk



De werking van het brein onder druk; Het belang van mindful trainen





Inhoud presentatie

De druk van oorlog

Wat gebeurt er in het brein

Preventief 'composure' beleid

Toch overload in hersenen: iCOVER drill

Nederlandse iCOVER film

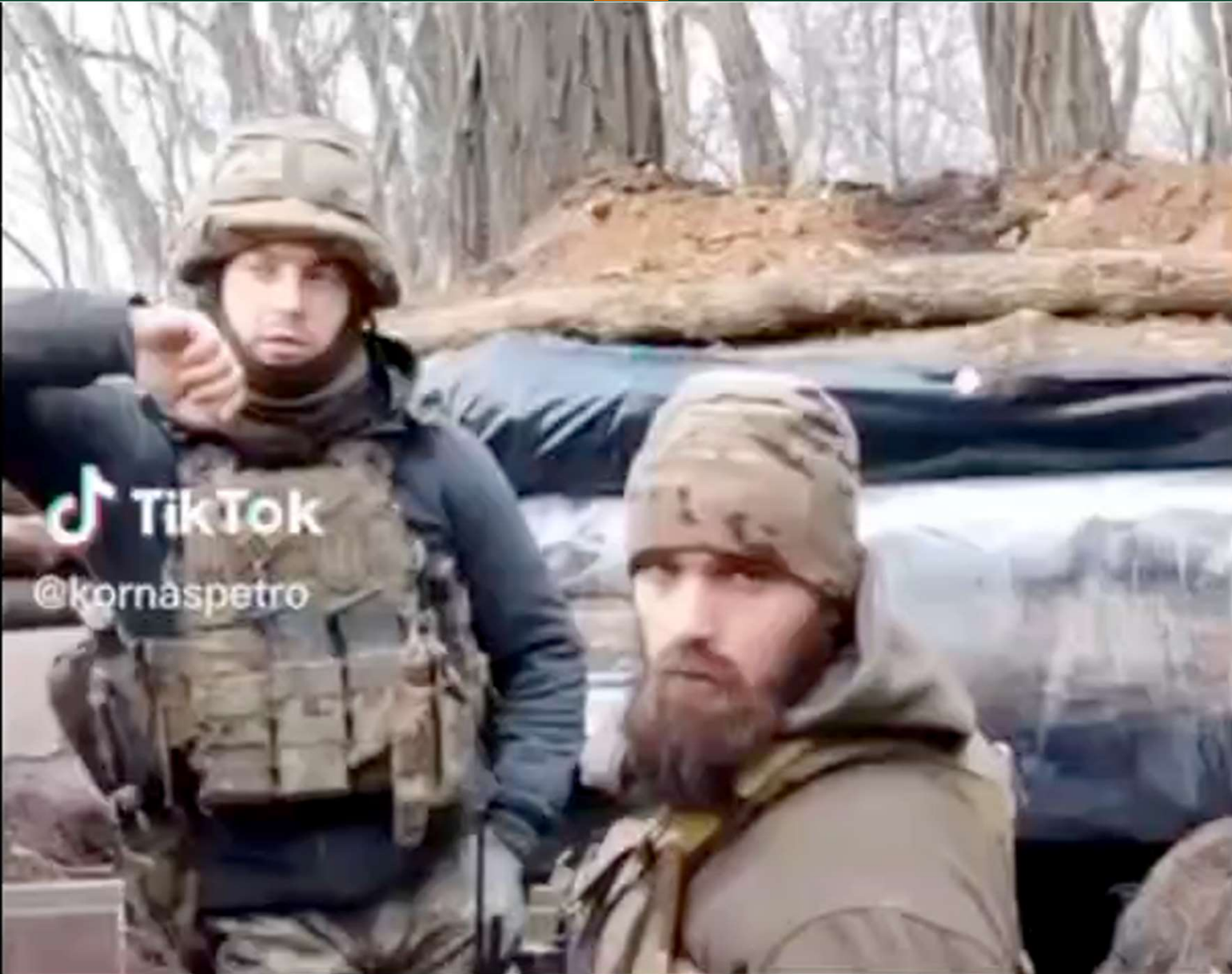


Oorlog situatie

Onvoorspelbaar, onzeker, chaos

Externe prikkels en interne prikkels

Maximale druk voor militair





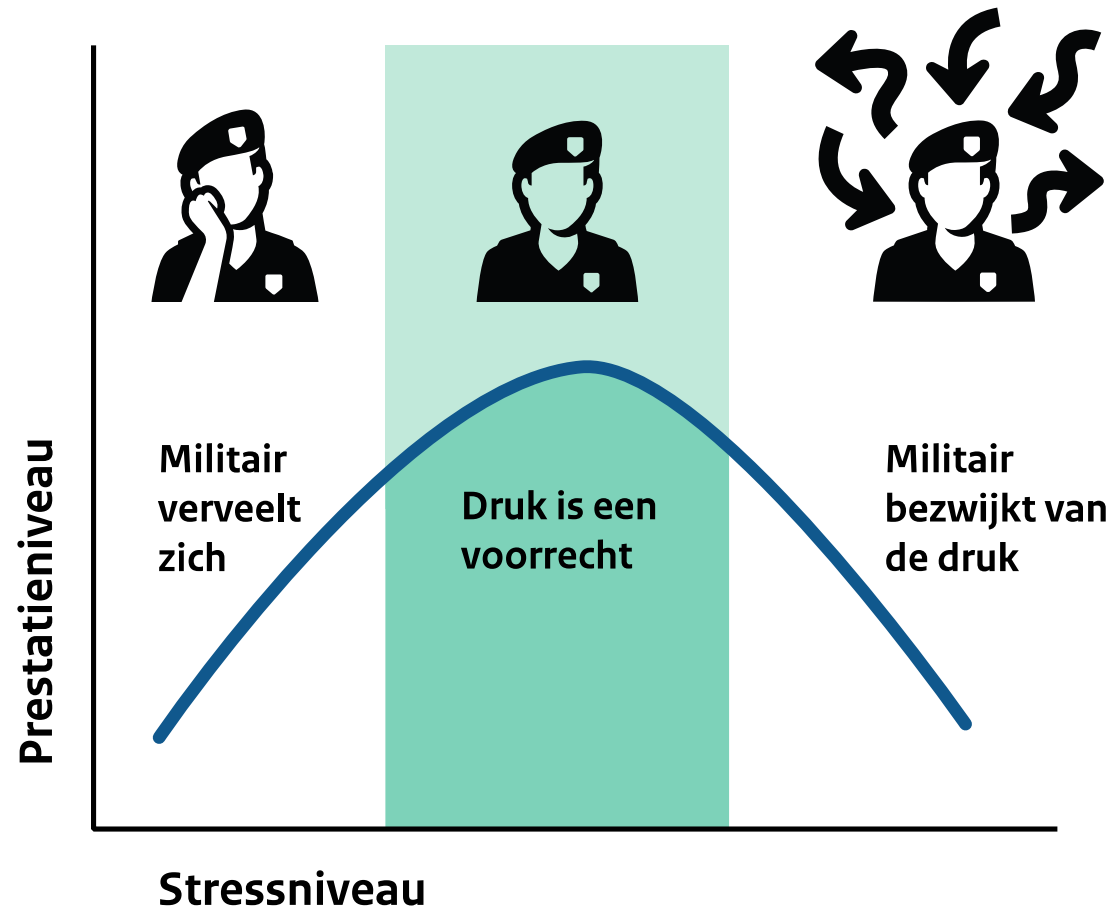
Heeft de militair nog composure?

Functioneert het team nog optimaal?



COOPER'S COLOR-CODED AWARENESS LEVELS

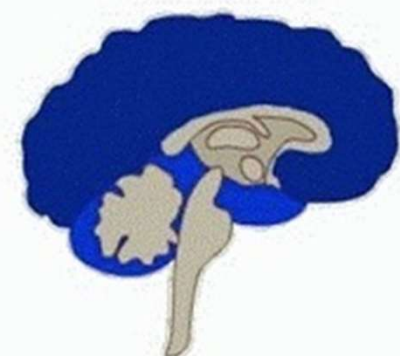
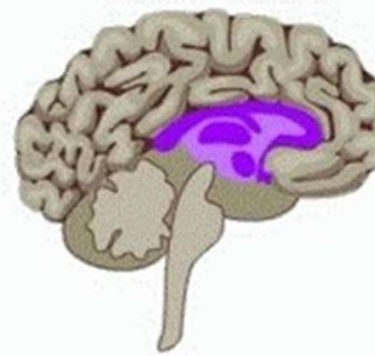
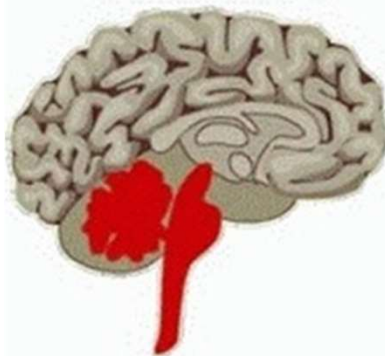
WHITE	UNAWARE. Unprepared and unready to take action.
YELLOW	AWARE. Relaxed but prepared, having good situational awareness.
ORANGE	ALERT. Alert to probable danger or threat and ready to take action.
RED	ALARM. Action mode focused on the emergency or threat at hand.
BLACK	PANIC. Breakdown of physical and mental performance.



Het brein

Triune Brain Theory

Reptielenbrein	Zoogdierenbrein	Mensenbrein
Hersenstam en cerebelum	Limbisch Systeem	Neocortex
Vechten of Vluchten	Emoties, herinneringen, gewoontes	Taal, abstract denken, verbeelding, bewustzijn
Automatische piloot	Beslissingen	Redenen, rationaliseert

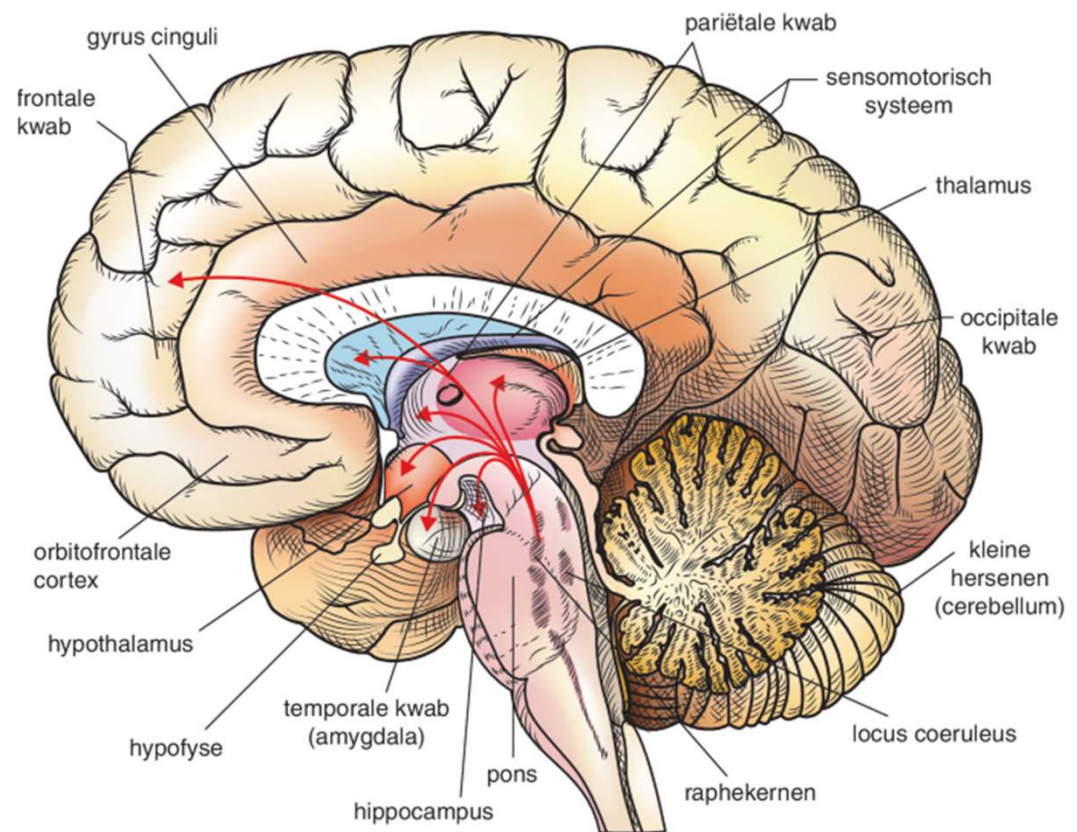


The Triune Brain in Evolution, Paul MacLean, 1960

©2015 Paul L. Jansen

Netwerk van snelwegen
Miljoenen cellen
Neurotransmitters
Hormonen

70.000 gedachten
Geen pijn
Groei tot 24 jaar





Preventief 'composure' beleid

De Nederlands Landmacht militair **presteert optimaal** tijdens inzet in Hoofdtak 1

(1) Hij/zij kan zijn eigen mentale fitheid zelf reguleren

(2) Hij/zij beheerst mentale vaardigheden (kan die onder druk inzetten)



Mindful trainen

Hersensporen aanmaken en
versterken

Hoe steviger, hoe waarschijnlijker
dat dit spoor onder druk wordt
gevolgd



Mentaal fitte militairen



Optimaal presteren
Minimale mentale schade



Mentale fitheid

Checkin: Ben ik gemotiveerd?
Heb ik zelfvertrouwen?
Ben ik weerbaar?
Heb ik controle?

Mantra: Ik wil het, ik kan het, ik doe het



Mentale vaardigheden

Verbeelding

Spanningsregulatie

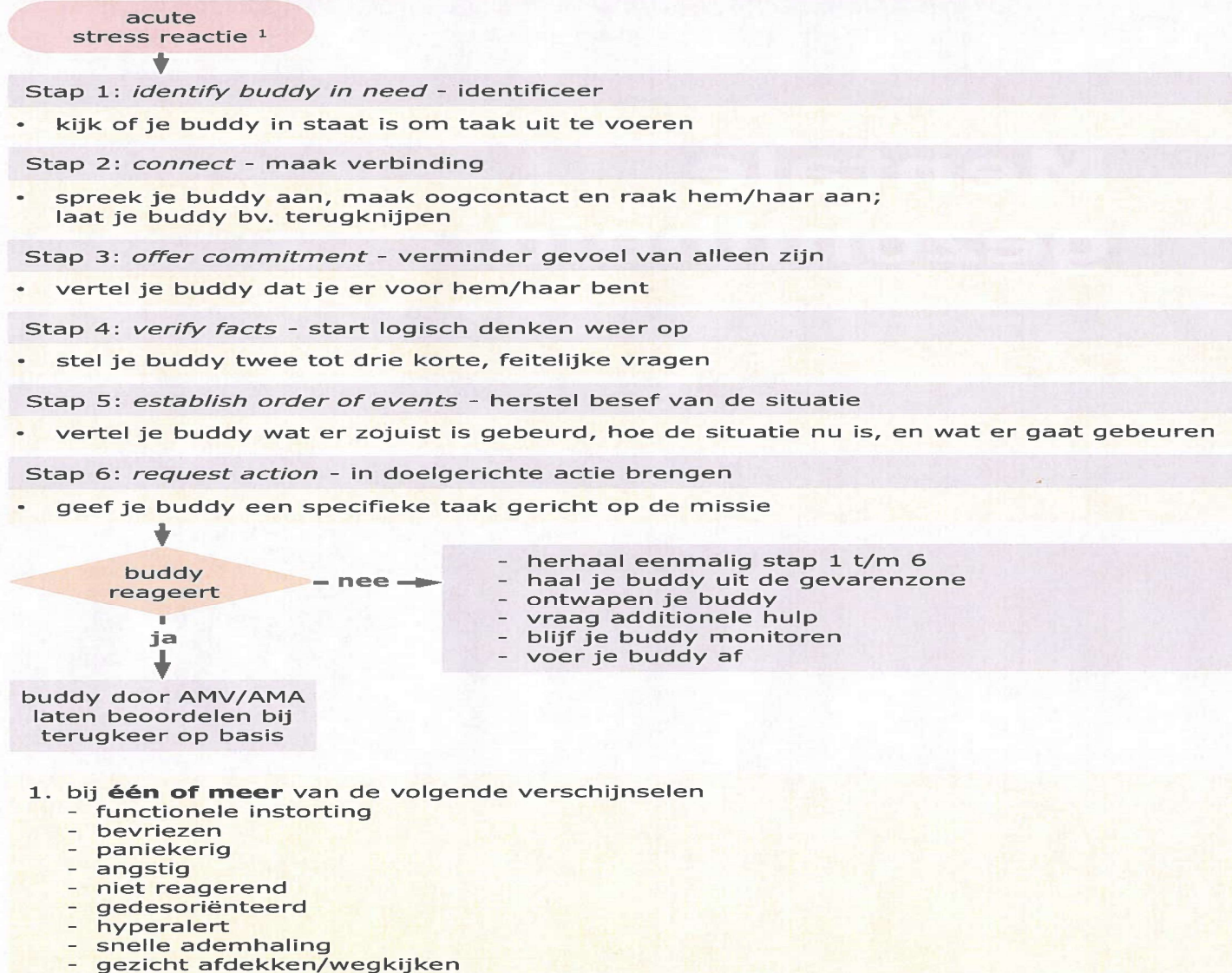
Focus

Emotie regulatie

Doelen stellen

Zelfspraak

Coping





iCOVER film

<https://mediasite.mindef.nl/MEDIAASITE/Play/8a80baba17034c21a957c91abdcaa5ce1d>



Soon in this theatre

Afsluiting

**Benieuwd naar eigen
Mentale fitheid?**



Workshop Manoan, Annik & Micha

