

*In het echt
ben ik veel leuker*

Online impact realiseren door breinkennis toe te passen

Ria van Dinteren & Katelijn Nijsmans

Inhoudsopgave

INLEIDING

Make it stick...online	8
Het geheel is meer dan de som der delen	9
En nu aan de slag	11

1. VEILIGHEID EN EMOTIE

1.1. The Science	12
- Veiligheid en de opbouw van ons brein	12
- Je brein in crisis en wat als je internetverbinding niet werkt?	13
1.2 De praktijk	16
- Veiligheid creëren online	20
1.3 Fail of the week	24
1.4 Aan de slag	25
- Opdracht 1: Favoriete kennismakingsoefening	25
- Opdracht 2	25

2. VERWERKEN

2.1. The science	26
- Synchron en asynchron leren	27
- Of iets blijft plakken hangt af van wanneer het gepresenteerd wordt...	32
- Of iets blijft plakken hangt af van hoelang iets gepresenteerd wordt...	33
2.2 In de praktijk	34
- Primetime 1	34
- Downtime-oefeningen	36

- Primetime 2	
- Hoelang presenteert je informatie?	37
2.3 Fail of the week	38
2.4 Opdrachten	38
- Opdracht. Deel de opbouw van je training in op	38
 <u>3. VERBINDING</u>	 40
3.1 The science	40
- Het sociale brein	40
- Verbinding als manier om beter te onthouden	41
- Op zoek naar genot en weg van bedreiging	42
- Gebruik van neurotransmitters online	44
- Spiegelneuronen	44
3.2 De praktijk	45
- Maak tijd om te verbinden	45
- Storytelling	46
3.3 Fail of the week	47
3.4 Aan de slag	48
- Opdracht 1 Werkvormen	48
- Opdracht 2 Blunders zijn oefeningen	49
 <u>4. ZINTUIGEN</u>	 50
4.1 The science	50
- Hoe verwerken we prikkels?	50
- Brainproof presentatie	51
- Zintuigen	52

4.2 De praktijk	53
- De eerste indruk	53
- De neuropsychologie van powerpoint	53
- Coherence principe	56
- Los het op met hand-outs	56
- Multimedia principe	57
- Relevance principe	57
- Spatial proximity principe	58
- Temporal proximity principe	58
- Signaling principe	59
4.3 Fail of the week	61
4.4 Opdracht	61
 5. FOCUS	 62
5.1 The science	62
- De spotlight op focus	62
- De technicus	62
- De prijs die je betaalt voor afleiding	63
5.2 In de praktijk	64
- Been there done that: Novelty seeking system	64
- Werken met 'Hooks'	65
- Maak goeie afspraken	66
- Start met 'What's in it for you?'	66
- Asynchrone voorbereiding.	67
- Stuur zuurstof naar je brein door regelmatig te bewegen	68
5.3 Fail of the week	68

5.4 Opdrachten	69
- Opdracht 1: Soorten pauzes	69
<u>DESIGN-TO-SHINE-CHECKLIST</u>	73
<u>TOT SLOT</u>	75
Kan iedereen online? Oftewel kan ik een online mindsetontwikkelen?	75
<u>DANKWOORD</u>	78
<u>LITERATUUR</u>	79

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 aanbieden. 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.

HET GEHEEL IS MEER DAN DE SOM DER DELEN

We wilden er vooral een praktisch boek van maken zodat er genoeg tips zouden zijn om direct aan de slag te gaan. Maar online trainen bevat meer dan ervoor zorgen dat het geleerde in de hoofden van de deelnemers blijft plakken. Een online variant vraagt om een ander *design* dan live sessies. De duur is meestal korter, de vormen van interactie zijn heel anders en er moeten vaker leermomenten ingelast worden waar iedere deelnemer in zijn eigen tijd dingen moet doen (asynchrone leermomenten). En ook de manier waarop jij presenteert en hoe jij een online verhaal vertelt voor de camera, is cruciaal. Wat kun je doen als je een vraag stelt en niemand reageert? Het is helemaal aan jou:

Icoontjes



Checklist



The science



De praktijk



Fail of the week



Kader



Opdracht

The floor is yours! En dan heb je natuurlijk nog de technische kant; “Kunnen jullie mij horen?”, “Ik zie de slides niet”, “Ik denk dat je nog op *mute* staat...”. Het zijn waarschijnlijk de meest gebruikte zinnen tijdens online meetings. Allemaal goed en wel bij de eerste omschakeling, maar als we echt willen dat onze toehoorders niet naar Netflix of hun mailbox overschakelen, moeten we alle aandacht geven aan onze technische *set-up*. Omdat we je tenslotte ook graag wegwijs maken in de manier waarop wij zorgen voor een efficiënt design, in het organiseren van *dry-runs* en in welke presentatietechnieken echt werken, kun je in elk hoofdstuk handige templates en checklists vinden oftewel een handige EHBO-kit – een Eerste Hulp Bij Online.

In dit boek vind je – naast het antwoord op de hoofdvraag ‘*how to make it stick online*’ – zijdelings tips over alle vier facetten van online trainen. We vinden deze vier allemaal heel erg belangrijk bij online meetings. Onze focus op het derde facet staat natuurlijk niet los van de andere drie. Als je techniek niet werkt of je ontwerp niet klopt dan blijft er vanzelfsprekend niets hangen. Deze vier facetten kun je terugvinden in het kader.

1. **Design to shine** > Je hebt een ander design nodig voor je bijeenkomst en je les, daarover gaat het in het boek. Het is geen didactiekboek, maar tussen de regels door krijg je tips. Bekijk ook zeker onze Design-to-shine-checklist met onze favoriete intakevragen die jij kunt stellen nog voor je aan de slag gaat.
2. **Set-up for glory** > Een goede set-up is cruciaal om effectief online te kunnen trainen. Hoe zet je je schermen klaar? Wanneer doe je dry-runs? Hoe kun je alles testen? Allemaal essentiële vragen voordat je nog maar kunt beginnen met trainen. We zullen hierover tussendoor tips geven. Bovendien vind je in dit boek onze Mis-en-place-checklist en de Dry-run-timeline zodat jij alvast kunt zien hoe wij het aanpakken.
3. **Make it stick** > Dit is het thema waarop we in dit boek werkelijk willen focussen, want er is een reden waarom we in het echt leuker zijn. Mensen onthouden ons, de context en wat we doen, en dat heeft een groot effect op het onthouden van de inhoud. We zullen ons hiervoor verdiepen in de breinprincipes.

4. *The floor is yours* > Het presenteren zelf. Hoe zit je voor de camera? Hoe vertel je een verhaal? Heel belangrijk, dus ook dit onderwerp zal aan bod komen. En om je alvast wat mee te geven: storytelling werkt heel goed, zie hoofdstuk 4 Verbinding voor meer tips. Natuurlijk hebben we zelf best wat ervaring opgedaan met online presenteren. Wij hebben onze tips dan ook gebundeld in een 'FAQ' rond online presenteren.

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

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