



# 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
• Het geheel is meer dan de som der delen	9
• En u aan de slag	10
1. VEILIGHEID EN EMOTIE	12
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
• Techniek speelt een grote rol	16
• Checklist: Techniek gebruiken	17
• Checklist: Mis-en place	18
• Checklist: Dry-run timeline	19
• Checklist: Design-to-shine	20
• Checklist: FAQ: Wat nu?	22
• Veiligheid creëren online	23
• Checklist: Duidelijkheid	24
• Checklist: Thuisgevoel	25
• Checklist: Relevantie	26
1.3 THE FAIL OF THE WEEK	27
1.4 AAN DE SLAG	27

<b>2. VERWERKEN</b>	<b>28</b>
2.1 THE SCIENCE	28
• Het werkgeheugen	28
• Primacy-recency-effect	33
• Of iets blijft plakken hangt af van <b>wanneer</b> het gepresenteerd wordt...	34
• Of iets blijft plakken hangt af van <b>hoelang</b> iets gepresenteerd wordt...	35
2.2 DE PRAKTIJK	36
• Primetime 1	36
• Downtime	37
• Checklist: <a href="#">Downtime oefeningen</a>	38
• <b>Primetime2</b>	39
• Checklist: <a href="#">Primetime oefeningen</a>	39
• <b>Hoe lang</b> presenteer je informatie?	39
2.3 THE FAIL OF THE WEEK	40
2.4 AAN DE SLAG	40
• Checklist: <a href="#">Template opbouw online training</a>	41
<b>3. VERBINDING</b>	<b>42</b>
3.1 THE SCIENCE	42
• Het sociale brein	42
• Op zoek naar genot en weg van bedreiging	44
• Gebruik van neurotransmitters online	46
• Spiegelneuronen	46
3.2 DE PRAKTIJK	47
• Maak tijd om te verbinden	47
• Checklist: <a href="#">Verbindingswerkvormen</a>	47

3.3 THE FAIL OF THE WEEK	50
3.4 AAN DE SLAG	50
<b>4. ZINTUIGEN</b>	<b>52</b>
4.1 THE SCIENCE	52
• Hoe verwerken we prikkels?	52
• Zintuigen	54
4.2 DE PRAKTIJK	55
• De eerste indruk	55
• De neuropsychologie van powerpoint	55
• Checklist: De neuropsychologie van PowerPoint	56
• Coherence principe	58
• Multimedia principe	59
• Relevance principe	59
• Spatial proximity principe	60
• Temporal proximity principe	60
• Signaling principe	61
4.3 THE FAIL OF THE WEEK	63
4.4 AAN DE SLAG	63
<b>5. FOCUS</b>	<b>64</b>
5.1 THE SCIENCE	64
• De spotlight op focus	64
• De prijs die je betaalt voor afleiding	65
5.2 DE PRAKTIJK	66
• Been there, done that: novelty seeking system	66

• Werken met hooks	67
• Checklist: <a href="#">Hooks</a>	68
• Maak goede afspraken	68
• Start met 'What's in it for you'	68
• Asynchrone voorbereiding	69
• Online pauzeren	69
• Stuur zuurstof naar het brein door te bewegen	70
5.3 THE FAIL OF THE WEEK	70
5.4 AAN DE SLAG	71
<a href="#">TOT SLOT</a>	75
<a href="#">DANKWOORD</a>	78
<a href="#">LITERATUUR</a>	80
<a href="#">BIOGRAFIE</a>	82

#### [CHECKLISTEN](#)

• Techniek gebruiken	17	• Relevantie	28
• Mis-en place	18	• Downtime oefeningen	40
• Dry-run timeline	19	• Primetime oefeningen	41
• Design-to-shine	20	• Template opbouw online training	43
• FAQ: Wat nu?	22	• Verbindingswerkvormen	49
• Duidelijkheid	25	• De neuropsychologie van PowerPoint	57
• Thuisgevoel	26	• Hooks	70

# 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 pardoes 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.

## Icoontjes

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



## Het geheel is meer dan de som der delen

We wilden er vooral een praktisch boek van maken, zodat er meer blijft hangen van een online meeting of training. 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 verwerkingsmomenten 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?



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.

We onderscheiden vier facetten van online trainen. In dit boek vind je – naast het antwoord op de hoofdvraag ‘How to make it stick online’ – zijdelings tips over alle vier de facetten van online trainen. We vinden deze vier allemaal heel erg belangrijk bij online meetings. Onze focus op ‘Make it stick’- 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. Alle vier de facetten kun je terugvinden in het kader.

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. 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*