Themabijeenkomst 5

Motivatie & beloning

In deze bijeenkomst onderzoeken we de rol van hunkering en de rol van het beloningssysteem in de hersenen. Deelnemers leren hoe zij beloningen kunnen inzetten om zichzelf te motiveren voor hun veranderdoelen.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit themabijeenkomst 5 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Hunkering en beloning
Hunkering is het sterke verlangen dat ontstaat wanneer de hersenen beloond zijn voor bepaald gedrag. Een signaal (zoals een geur of gedachte) komt al vóór de beloning en versterkt het verlangen. Beloning, zoals een gevoel van trots of voldoening, zorgt ervoor dat gedrag vaker wordt herhaald en nieuwe gewoontes ontstaan.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs

Powerpoint
Video van Eric Scherder over honger in het brein

Werkvormen
Actieve werkvormen zoals een spel, quiz, naar buiten gaan, iets maken of koken. Deze zijn te vinden in de Online Kennisbank.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 5

Motivatie & beloning

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: een spel, oefeningen, materialen (zoals bal, tekenspullen, kaarten) etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Welke werkvormen zou je extra kunnen toepassen voor deze les? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*