



Vergadering afdeling Oost

Waar en wanneer?

Datum

Donderdag 19 september 2019

Tijd

17.00 uur (16.00 uur: facultatieve
dolfijnenshow)

Locatie

Dolfinarium, Zuiderzeeboulevard 22,
Harderwijk

19 september 2019

**Het onderwerp van deze afdelingsvergadering is: Brein in balans; meer effectief
accountantswerk met minder stress. Waar en wanneer?**

Graag nodigen wij u uit voor de aankomende afdelingsbijeenkomst van afdeling Oost van de NBA.

Het programma voor deze bijeenkomst ziet er als volgt uit:

Tijd	Wat
16.00 uur	Dolfijnenvoorstelling (facultatief, daarvoor om 15.45 uur bij de ingang zijn, als groep gaan we dan naar de show)
16.30 uur	Ontvangst van het tweede deel van de groep
17.00 uur	Opening, vaststelling agenda en mededelingen

Presentatie (1e deel)

Inleider: dr. Andreas Wismeijer, een gedreven onderzoeker en docent aan de Universiteit van Tilburg, die graag nieuwe dingen leert en deze met aanstekelijk enthousiasme overbrengt op anderen

Onderwerp: Brein in balans, meer effectief met minder stress
 Het brein is een bijzonder orgaan dat zorgt voor een ideale afstemming van ons lichaam op de omgeving. Maar wanneer die omgeving te druk is, kan dat leiden tot stressklachten. We voelen ons dan overvraagd en vaak gaat dit gepaard met vermoeidheidsklachten, slaapproblemen en moeite om te ontspannen. Door beter te begrijpen hoe en in welke omstandigheden het brein optimaal tot zijn recht komt kunnen we zelf een hoop doen om ons meer stressbestendig te maken.

Doelstelling: Het huidige werken leunt sterk op het gebruik van allerlei ICT-oplossingen en daardoor zijn we vaak in staat om plaatsonafhankelijk te werken. Dat kan ook spanning opleveren.

Je krijgt op toegankelijke wijze inzicht in de werking van het brein en krijgt concrete tips mee om het brein beter in te zetten met minder overprikkeling, stress en vermoeidheid en een hogere productiviteit tot gevolg.

Bestemd voor: accountants en overige financiële professionals.

17.05 uur **Inhoud:** Tijdens deze bijeenkomst verkennen we eerst kort en op toegankelijke wijze de anatomie van het brein. Vervolgens onderzoeken we op welke manier al die hersenstructuren samenwerken en welke principes hier leidend zijn. Dit geeft de ideale basis om te begrijpen wat de invloed is van de werkomgeving op de werking van ons brein. Aan de hand van vele herkenbare voorbeelden en oefeningen wordt eerst de standaardwerkdag besproken en ontdekken we wat daaraan niet optimaal is. Vervolgens worden concrete tips aangereikt om ons brein en de omgeving optimaal op elkaar af te stemmen voor het optimale resultaat: een brein in balans.

Enkele thema's die aan bod zullen komen:

- Hoe werkt ons brein en hoe gaat het met informatie om?
- Hoe komt het dat je besluitvorming meer reflexmatig en automatisch wordt wanneer je moe bent?
- Hoe ziet, vanuit het brein gezien, een ideale en productieve werkdag eruit?
- Welke concrete handvatten zijn er om meer productiviteit uit ons brein te halen met minder moeite?
- Als het werk 's avonds thuis doorgaat, presteren we dan nog effectief?
- Hoe komt het dat heuristics en cognitieve biases hele slimme mensen domme dingen laten doen?
- Welke factoren hebben de grootste invloed hebben op je stressbalans en hoe kun je in balans blijven, ook onder hoge werkdruk?

Dit alles wordt geïllustreerd aan de hand van recente en aansprekende praktijkvoorbeelden.

18.30 uur Klassiek dinerbuffet in locatie 'Dageraad Hoog'

20.00 uur 2e deel van de presentatie van Andreas Wismeijer

21.30 uur Rondvraag en sluiting



Het aantal plaatsen voor deze bijeenkomst is beperkt tot 145. Dus vol is vol! Meld u daarom uiterlijk woensdag 11 september 2019 aan en laat daarbij weten of u bij de dolfijnenshow aanwezig zult zijn.

Reizen naar Harderwijk

1. Er is een NS-station
2. Parkeren

Er is ruime parkeergelegenheid, doch er zijn – mede door de ligging in Harderwijk en de rol van de gemeente - géén parkeerkaarten beschikbaar. Wanneer je Harderwijk binnenrijdt word je via bebording verwezen naar de parkeerplaatsen. Bij alle parkeerplaats staat aangegeven hoe je het snelst naar het Dolfinarium kunt komen. Het uurtarief tot 18.00 uur of 21.00 uur bedraagt € 1,90, soms zijn de eerste twee uren vrij parkeren. Dagkaarten kosten € 9. [Nadere details zijn hier te vinden.](#)