



EEN REIS DOOR JE AUTONOME ZENUWSTELSEL

VOEL JE JE VEILIG OF NIET?

DAT IS DE VRAAG

door:

Laura Stavinoha
Caroline van Oene



Laura Stavinocha

is musicoloog, stemcoach en opgeleid in de klassieke zang.

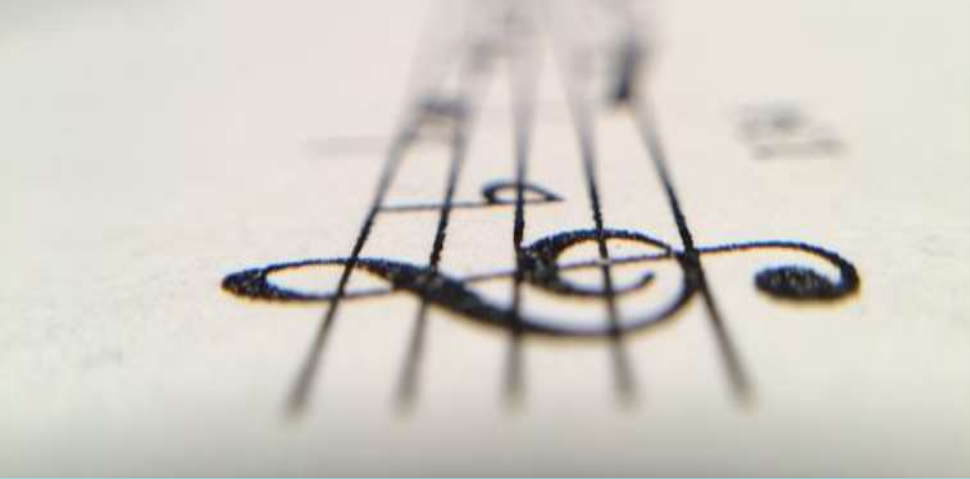


Caroline van Oene

is arts, yogadocent en opgeleid in de KNO.

“If you want to improve the world, start by making people feel safer” - Stephen Porges

- Maak kennis met de polyvagaaltheorie van Stephen Porges
- Leer de fight/flight/freeze reacties van je autonome zenuwstelsel (her)kennen bij jezelf en anderen
- Leer hoe je deze reacties kunt beïnvloeden
- Word bewust van de rol die ademhaling, yoga en stemgebruik hierbij spelen
- Creëer een veilige interne omgeving voor jezelf en je collega's



MUZIEK

HERKEN JE AUTONOME RESPONSEN

Luister naar de volgende muziekfragmenten, en neem bij jezelf waar wat het effect is van de verschillende soorten muziek:

- Wat voel je in lichaam?
- Wat gebeurt er met je ademhaling, en hartslag?
- Welke gevoelens en gedachten komen er bij je op?

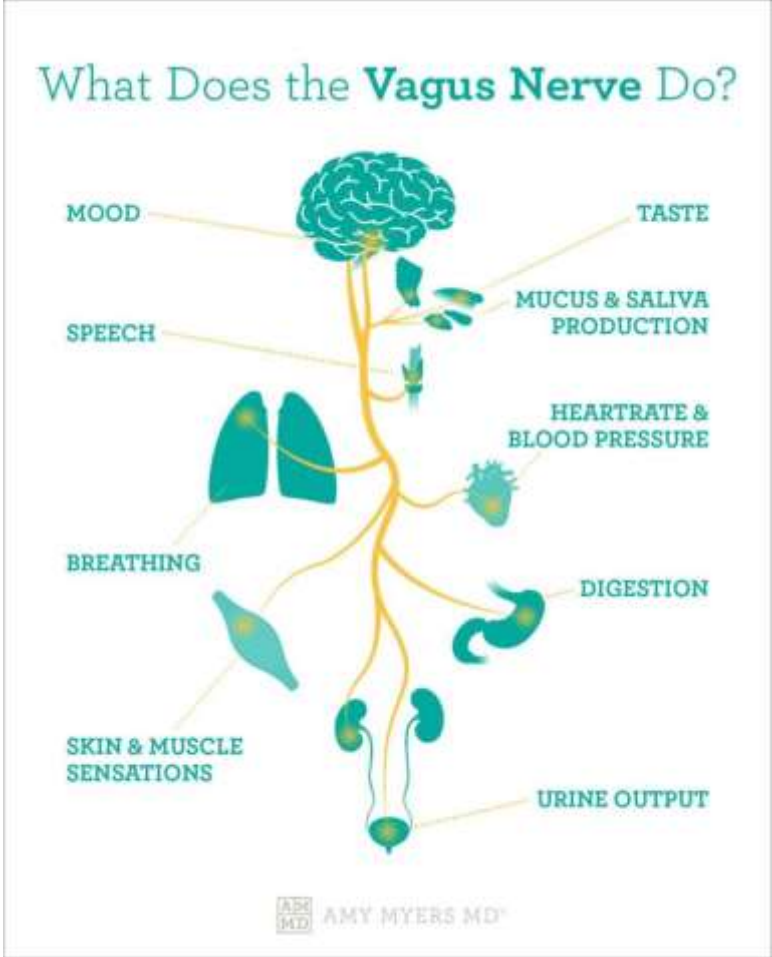
Maak als je wilt aantekeningen.





ALS JE DE TERM
AUTONOOM ZENUWSTELSEL HOORT,
WAAR DENK JE DAN AAN?

NERVUS VAGUS



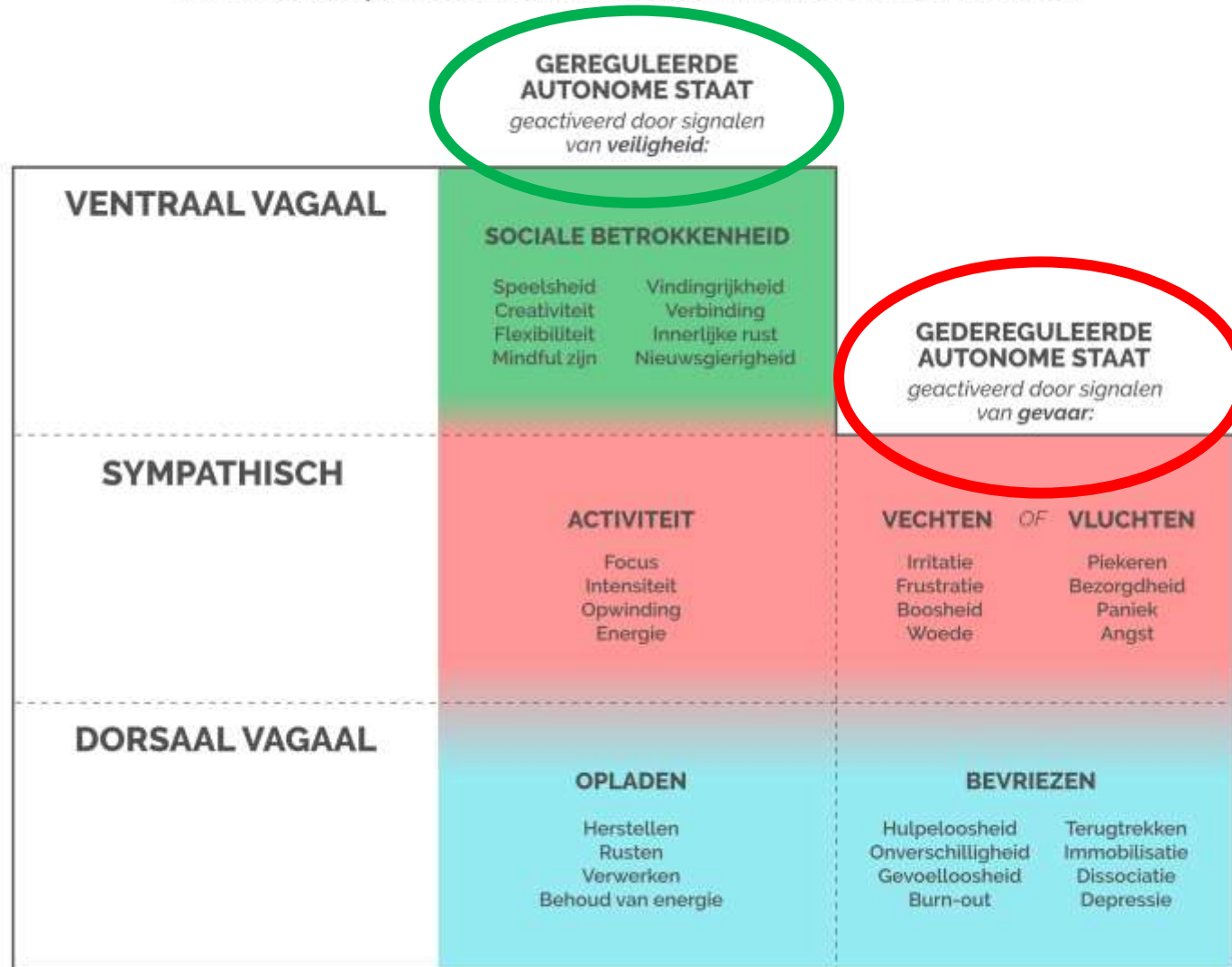
A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a network of light blue lines and small circles, resembling a circuit board or a neural network diagram. The lines are vertical and horizontal, with some diagonal connections, and the circles are placed at various points along these lines.

ADEMHALINGSOEFENING

DE REIS



De drie responsen van het autonome zenuwstelsel



De drie responsen van het autonome zenuwstelsel

GEREGULEERDE AUTONOME STAAT

*geactiveerd door signalen
van veiligheid:*

VENTRAAL VAGAAL



SOCIALE BETROKKENHEID

Speelsheid Vindingrijkheid
Creativiteit Verbinding
Flexibiliteit Innerlijke rust
Mindful zijn Nieuwsgierigheid

GEDEREGULEERDE AUTONOME STAAT

*geactiveerd door signalen
van gevaar:*

SYMPATHISCH



ACTIVITEIT

Focus
Intensiteit
Opwinding
Energie

VECHTEN OF VLUCHTEN

Irritatie Plekeren
Frustratie Bezorgdheid
Boosheid Paniek
Woede Angst

DORSAAL VAGAAL



OPLADEN

Herstellen
Rusten
Verwerken
Behoud van energie

BEVRIEZEN

Hulpeloosheid Terugtrekken
Onverschilligheid Immobilisatie
Gevoelloosheid Dissociatie
Burn-out Depressie

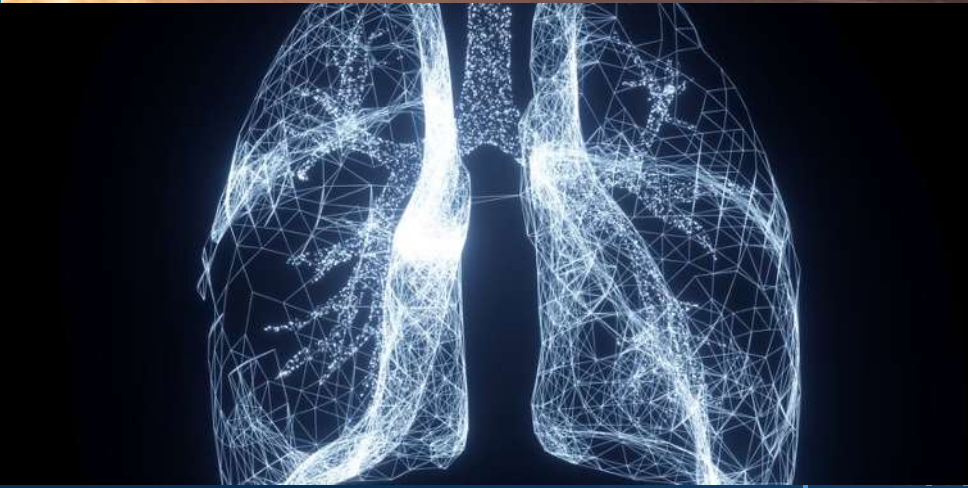


HERKEN JE DEZE REACTIES BIJ
JEZELF?



HOE ZOU HET ZIJN
ALS JE JEZELF KUNT REGULEREN OM:

- JE VEILIGER TE VOELEN
- JE MEER VERBONDEN TE VOELEN
- GEFOCUST TE KUNNEN WERKEN



REGULEER JE ZENUWSTELSEL

MAAK JEZELF ALERT EN ACTIEF

- Luisteren naar uptempo muziek
- Activerende ademhalingsoefeningen
- (Power) Yoga en meditatie
- Fysiek contact: schouderklopje, high five, teamgrouphug
- Sporten, hardlopen



POLYVAGAAALYOGA ACTIVEREND

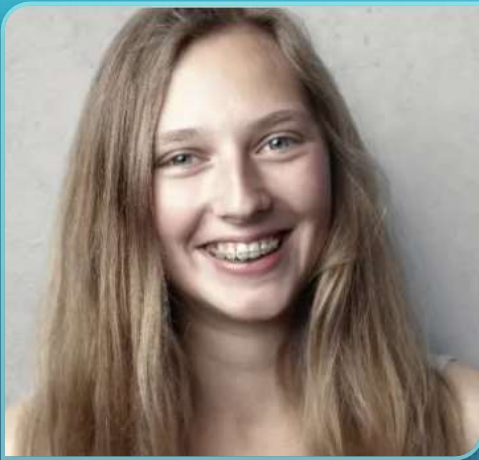


The image features a dark blue gradient background with white circuit-like lines in the corners. These lines consist of straight paths that branch out and terminate in small circles, resembling a stylized PCB or neural network diagram. The lines are located in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners.

HERKEN JE AUTONOME REACTIES OOK BIJ ANDEREN?

GEZICHTSUITDRUKING

OEFENING MET JE SOCIALE BETROKKENHEIDSSYSTEEM



Wat doet het met je als iemand op een bepaalde manier naar je kijkt?

STEMGEBRUIK EN AUTONOME RESPONSEN

Luister naar de volgende stemfragmenten, en neem bij jezelf waar wat deze stemmen met je doen.

- Welke signalen ontvang je van de ander?
- Wat merk je op bij jezelf?

Maak als je wilt aantekeningen.



CO-REGULATIE

- We reguleren elkaars autonome staat via het sociale betrokkenheidssysteem
- Het sociale betrokkenheidssysteem communiceert via de stem en de spieren in het gezicht
- Het vermogen tot co-regulatie is een voorwaarde voor goede zelfregulatie



AUTONOME RESPONSEN EN COMMUNICATIESTIJL

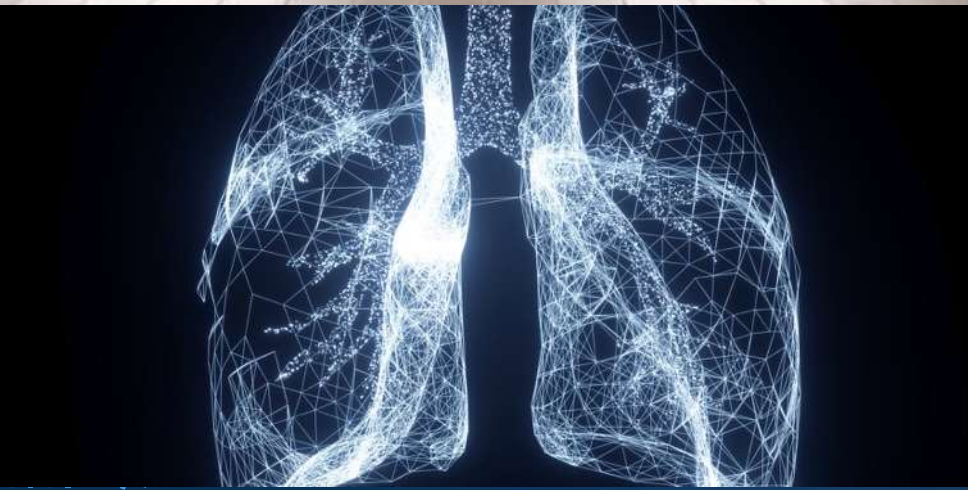




REGULEER JE ZENUWSTELSEL

MAAK JEZELF ALERT EN ACTIEF

- Luisteren naar uptempo muziek
- Activerende ademhalingsoefeningen
- (Power) Yoga en meditatie
- Fysiek contact: schouderklopje, high five, teamgrouphug
- Sporten, hardlopen



REGULEER JE ZENUWSTELSEL

BRENG JEZELF TOT RUST

- Luisteren naar rustgevende muziek
- Ontspannende ademhalingsoefeningen
- (Yin) Yoga en meditatie
- Fysiek contact: massages, knuffelen met dierbaren en/of huisdieren
- Wandelen
- Zijn in de natuur



POLYVAGAAALYOGA RUSTGEVEND

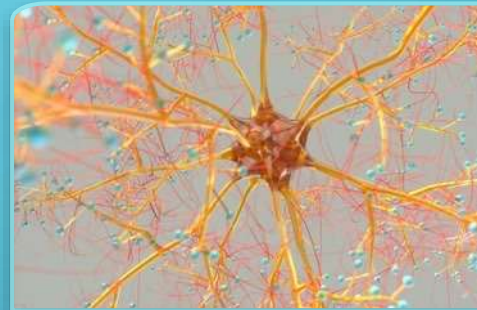


DANK VOOR JULLIE AANDACHT!

Verbinding

NVVK & Polyvagaaltheorie

- Veiligheid
- Jezelf, medewerker, bedrijf
- Omgeving



VRAGEN?



use your voice