



Zenuwstelsel en werkstress

... VOLGENS EEN IT DATA ANALIST

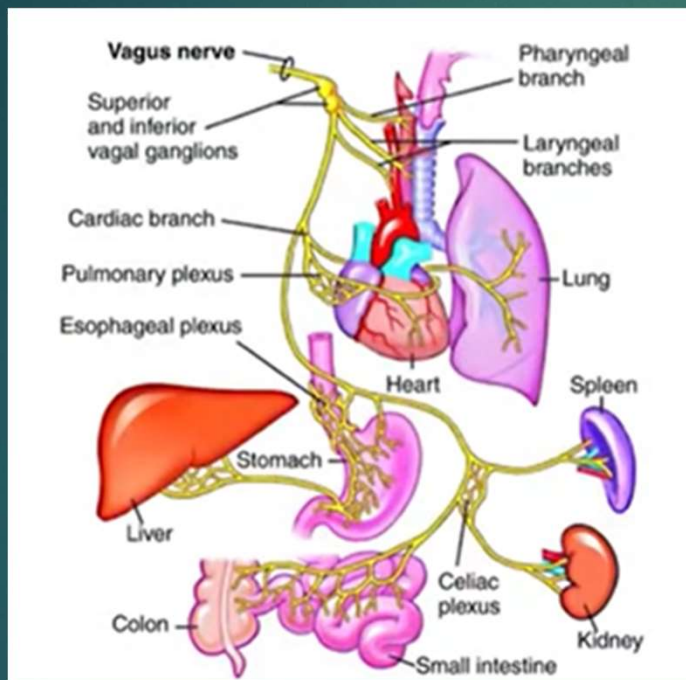


CALM CODE
COACHING VOOR IT'ERS



Autonoom vs 'beïnvloedbaar'

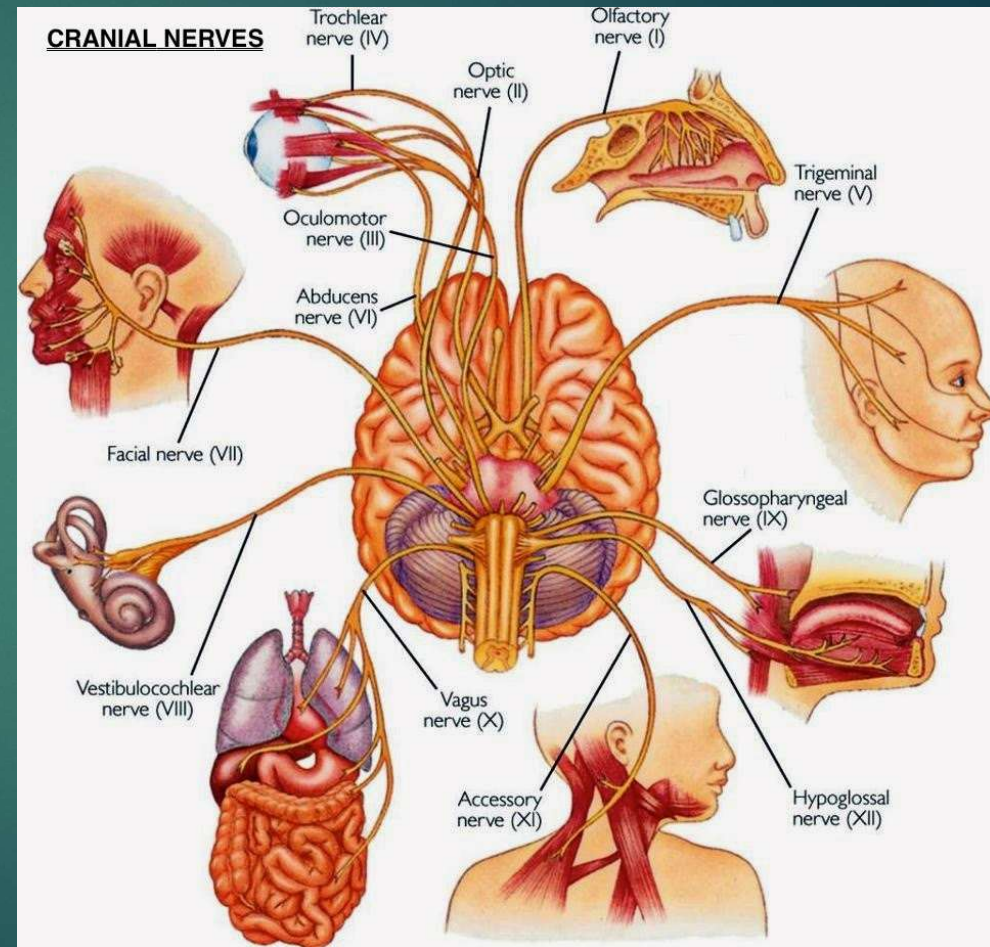
Een view op het zenuwstelsel



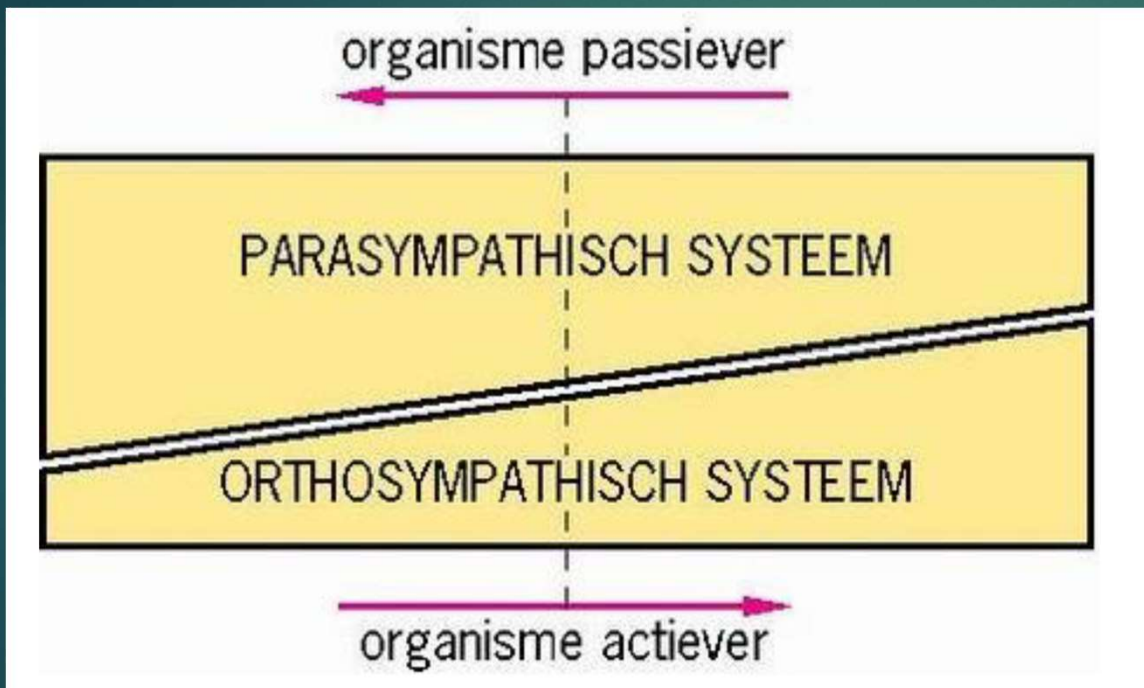
- ▶ Autonome zenuwstelsel als systeem
- ▶ Oók verbonden door Nervus Vagus
- ▶ Handrem
- ▶ Polyvagaal theorie

Cranial nerves (CN)

- ▶ 12 zenuwen (paren) sensorisch en motorisch
- ▶ Zenuwen met rechtstreeks contact op autonome zenuwstelsel
- ▶ Werking CN tijdens spanning



Functionaliteit van zenuwstelsel staat



Google Images

- ▶ DISfunctioneel
- ▶ Functioneel
- ▶ Systeemherstel
- ▶ Veilige situatie
- ▶ Creëer tijd en afstand tussen trigger en output