

Thema: zelf-bewust-leren

Van in-zicht naar authentieke ontwikkeling: De kracht van "zelf"- bewust-zijn in onderwijs.

Lisa v Klaveren & Esther Reefman

(Amsterdam UMC, UvA - TLC)



Check-in deel I

Hoe zit je hier?



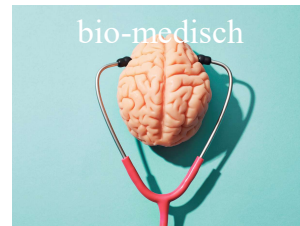
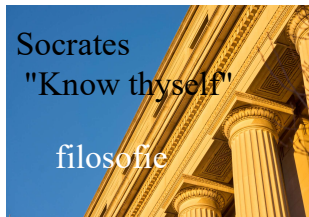
Schrijf dit in een paar woorden of korte zin op een post-it



Programma

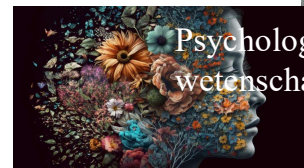
- Check-in deel I : 2 min
- Introductie: Zelfbewustzijn: 15 min
 - ✓ Vogelvlucht historie: Griekse oudheid tot 21ste eeuw:
 - ✓ Definitie & relatie andere concepten
- Check-in deel II: 7 min
- In gesprek: Onderwijs praktijk
 - ✓ Ervaringen en inzichten delen
- Take home





Inzichten in bewustzijn

Griekse oudheid 21century



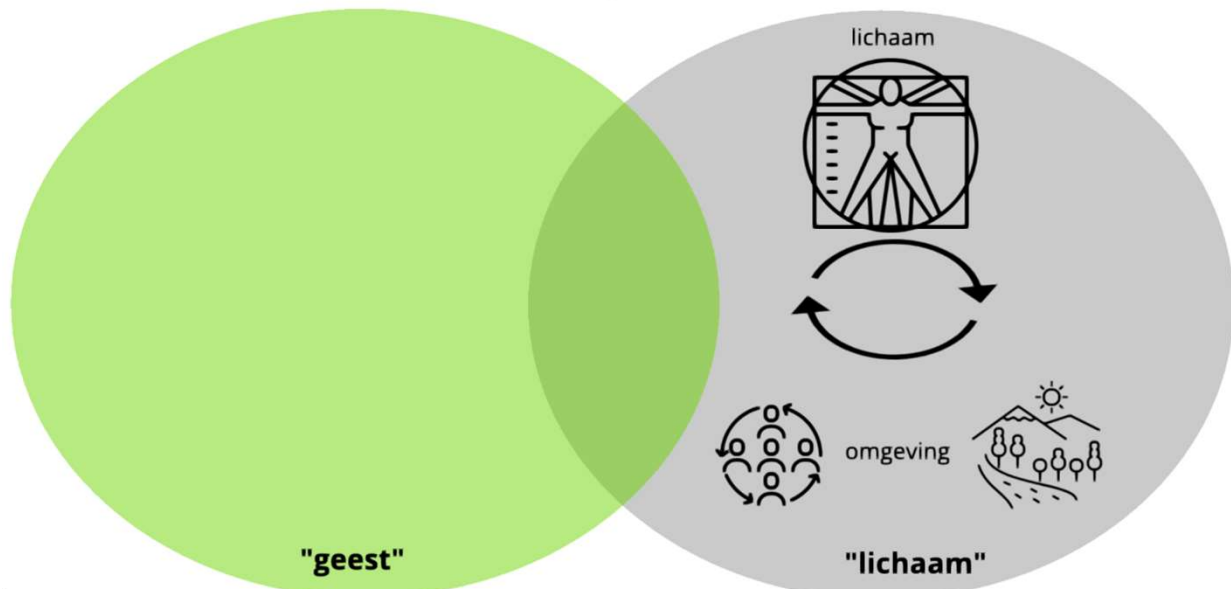
Zowel de **oud-griekse** als oosterse **buddistische filosofen** staan aan **de wieg** van wat we nu weten over het menselijk bewustzijn.

Het was **Socrates** die het belang benadrukte **van zelfkennis**, de basis voor zelfbewustzijn, met zijn uitspraak "Ken jezelf" welke is **vereeuwigd** in de tempel van Apollo in Delphi.

In eerste instantie waren het **voornamelijk filosofen** die hun **hoofd bogen** over het thema van bewustzijn, wat het eigenlijk is en hoe het werkt, later kwamen er **meer en betrouwbaardere meetmethoden** beschikbaar en hebben zich meerdere **wetenschaps disciplines vanuit** de filosofie stroming ontwikkelt. Vooral de fysiologie, geneeskunde, neurowetenschappen, psychologie maar ook artificiële intelligentie hebben vanuit hun eigen invalshoek facetten van (zelf)bewustzijn onderzocht. Deze wetenschaps disciplines baseren hun **uitspraken op waarneming en het meten hiervan**, om tot conclusies te komen.

Dit heeft geleid tot een rijke verzameling van kennis over de **werking van het brein** mn op macro en micro niveau, **zintuigen** prikkel verwerking, **geavanceerde beeldtechnieken** van het brein geven ons live zicht op de processen die daar plaatsvinden (neurowetenschappen), medische aandoeningen van het brein leren ons de consequenties van uitval van delen van het brein, psychologie en sociale wetenschappen hebben ons meer inzicht gegeven in gedrag, emoties en sociale factoren, en zelfs onderzoek naar artificiële intelligentie verschaft ons info hoe bepaalde functionaliteiten van het brein **artificeel** kunnen worden bewerkstelligd.

Filosofie & wetenschap: Lichaam & Geest



4

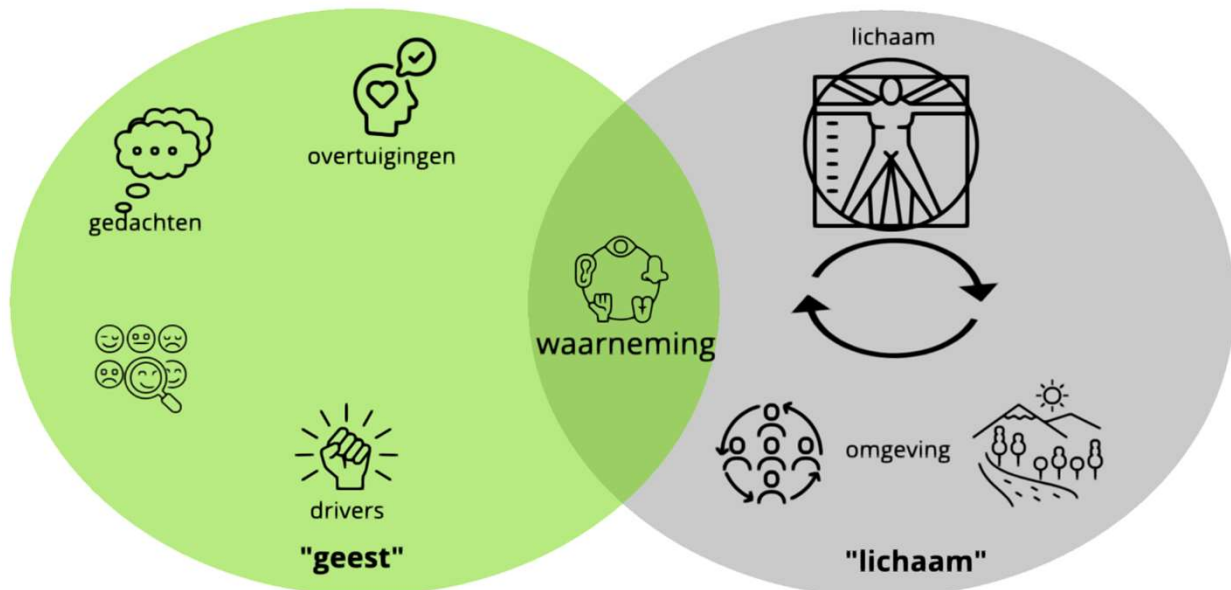
E.Reefman videoscribe video

Een van de **centrale thema's** in het zelfbewustzijn vraagstuk was en is de **relatie** tussen lichaam en geest, of zelfs nog wat breder de fysieke en mentale wereld.

In de basis kunnen we stellen dat:

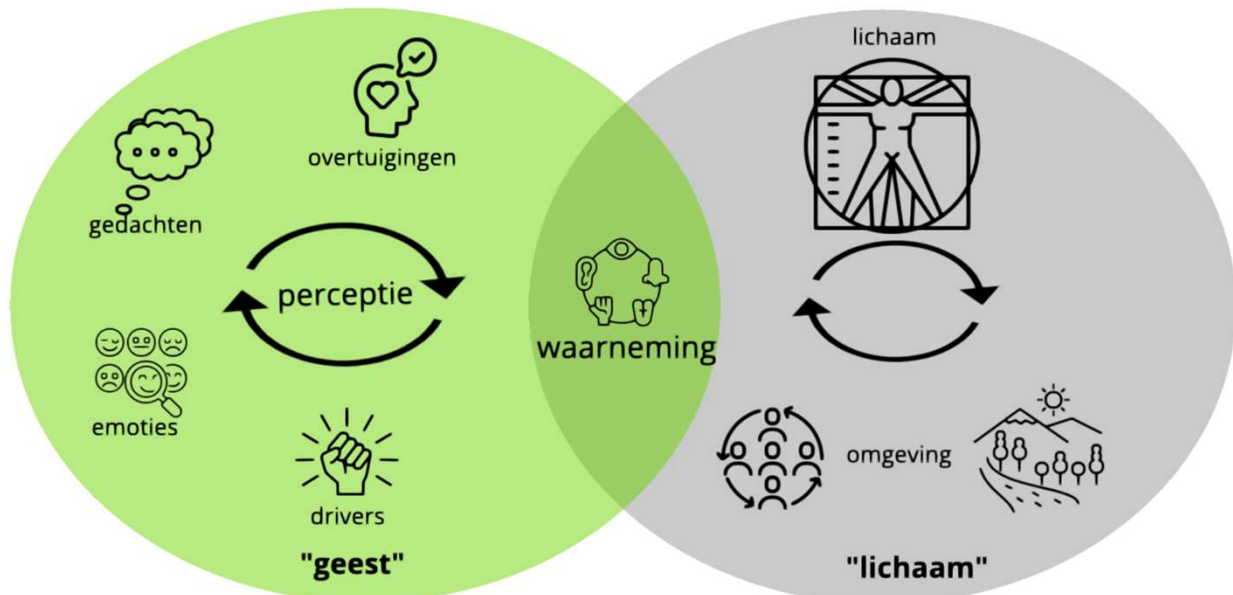
Het Lichaam bestaat uit **materie** welke wordt beïnvloed door de omgeving waarin het zich bevindt. Bevindingen uit de wetenschappen richten zich eerst mn de fysieke kant van het verhaal omdat deze wereld **meer toegankelijk** is voor objectieve waarneming .

Filosofie & wetenschap: Lichaam & Geest



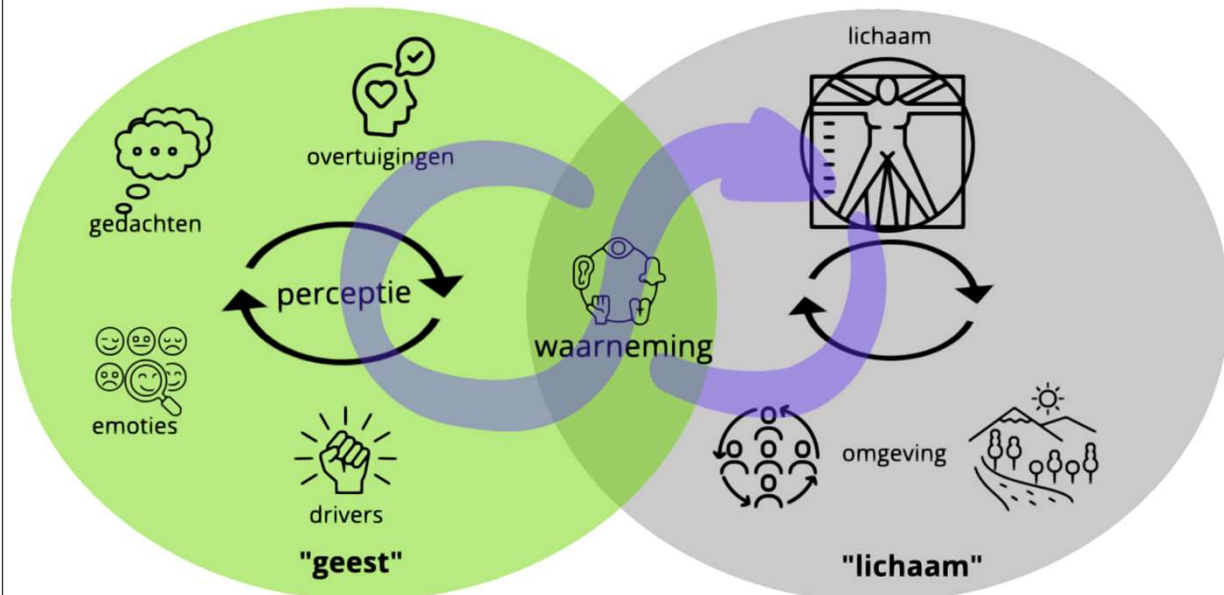
De geest (mind) mentale= **innerlijke belevings wereld**: deze wordt gevormd door onze emoties, gedachten, en daaruit voortkomende overtuigingen, waarden/normen, drivers die **voor een groot deel zijn bepaalt** door onze ervaringen uit het verleden , in combinatie met sommige genetische kenmerken.

Filosofie & wetenschap: Lichaam & Geest



De zintuigen vormen een van de belangrijkste schakels tussen de binnen en buiten wereld. Deze zintuigen kunnen in deze buitenwereld waarnemen, echter hoe ieder van ons de wereld ervaart, **onze perceptie**, wordt mede, soms in grote mate, beïnvloed door **de staat van onze geest, onze mindset**, in het algemeen of op een bepaald moment.

Filosofie & wetenschap: Lichaam & Geest



Dit is een zichzelf continuerende cyclus van beïnvloeding



Wat roept de term "zelfbewustzijn" bij jou op?

Kennen van eigen drijfveren Alertheid Second mind
Hoe je je zelf ziet mentale Staat van zijn Aandachtig Weten waar je staat
Verbonden lichaam wat Zelfkennis "Benoemen met jezelf Reflectie
Levenservaring bewust van eigen doen en laten Hoe overkomen
Reflecteren naar jezelf (durven) kijken Sensitiviteit het leven Richting
Bewust van eigen kunnen Bewust van eigen positie





Zelf-bewust-zijn: definitie

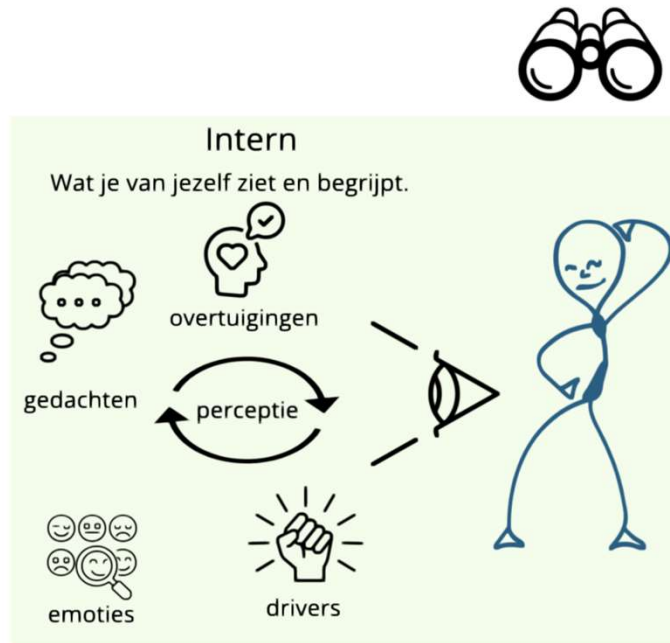
De intentie en vaardigheid om jezelf te zien & te begrijpen alsmede hoe anderen jou ervaren.

Verhoogt zelfbewustzijn positief effect op:

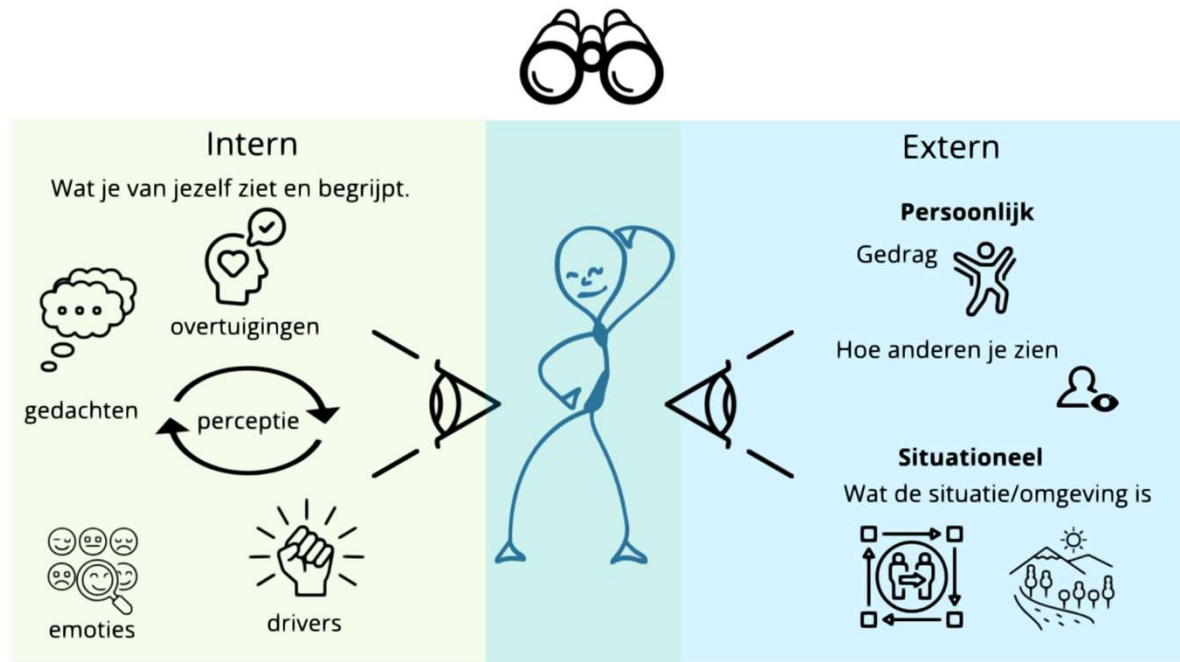
- *Effectief (persoonlijk) leiderschap (oa Trend talks AmsterdamUMC passievol leiderschap 25 April 24)*
- *Welbevinden: reductie van stress*
- *Adaptief vermogen*
- *Verhoogd perspectivistische lenigheid (TLC Onderwijsdag, Lammert Kamphuis)*
- *Authentiek handelen*

Passend in Meerjaren strategie AmsterdamUMC: Thema's "Wendbare organisatie in een snel veranderende wereld" & "Waarde gedreven zorg"

AMEE 2022: KeyNote: "future of outcome-based education: coherent self-awareness" Bill Spady



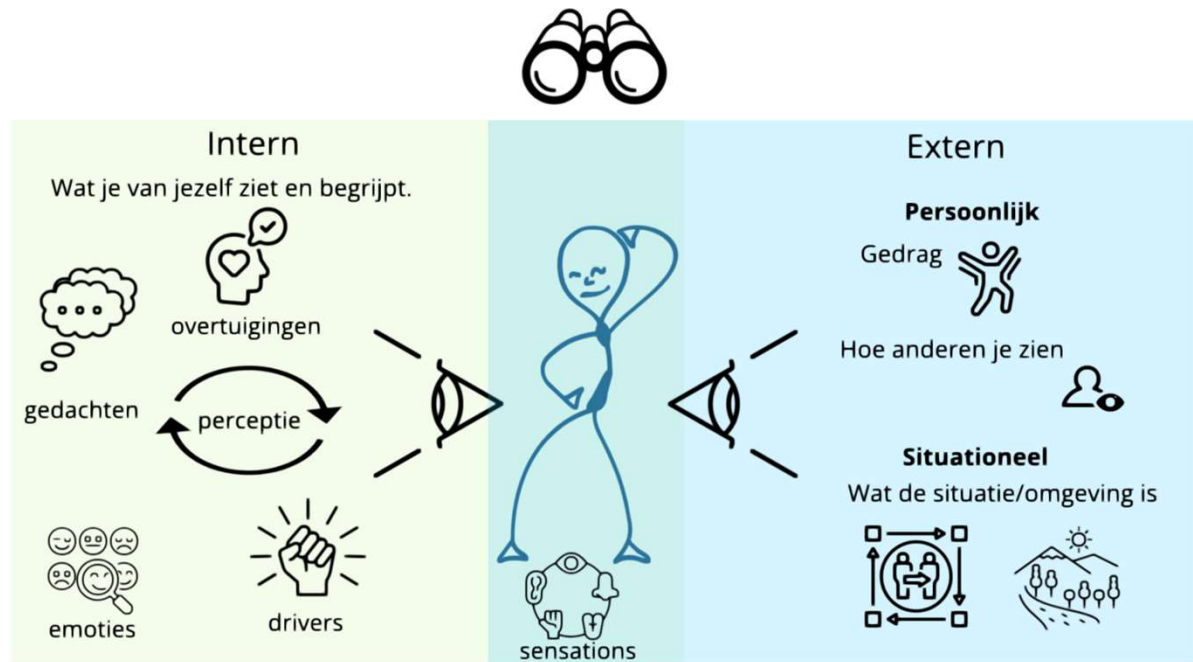
Aan de ene kant, kan je blik zich richten op je binnenwereld (**introspectieve** blik). *Bijv op dit moment vraag ik mij af of iedereen me goed kan volgen, en dat ik niet te snel praat, en hoop ik dat we straks een activerend en waardevol gesprek kunnen voeren. Daarbij voel ik mij enthousiast maar ook een beetje nerveus. Een belangrijke overtuiging welke ik heb is dat zelfbewustzijn de basis vormt van al het leren en centraal zou moeten staan in al het onderwijs, en dit is een driver voor mij om onderwijs waardevoller en meer betekenisvol te maken.*



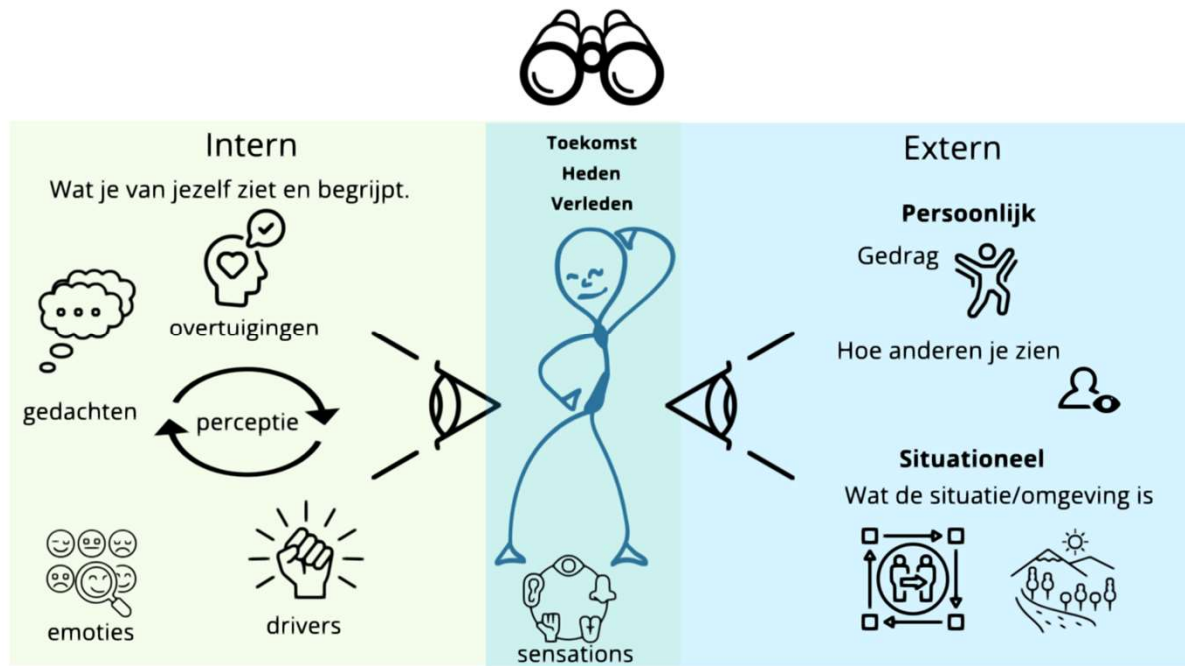
Naast deze interne blik kan ik ook beschouwend kijken naar de buitenwereld, Het extern bewustzijn. Een deel van deze buitenwereld heeft vooral met jouw persoon te maken, bv kun je waarnemen wat je **eigen gedrag en/of gewoontes** zijn , maar ook hoe anderen op jouw reageren en/of naar je kijken , hun perceptie van jou. *Let ik af en aan op hoe snel ik praat en of ik nog contact heb met de groep, zodat ook mensen die mijn manier van communiceren soms wat chaotisch vinden aangehaakt blijven.*

Daarnaast, kun je waarnemen hoe de situatie /omgeving is, bv **sociale culturele systemen en/of dynamieken**. Daarnaast zijn er meer **fysiek/voelbare omgevings factoren** dus de plek en omstandigheden waar je je bevind. *Hier zitten we bij broodje onderwijs met allemaal collega's die op eigen initiatief willen deelnemen, er is in deze bijeenkomsten veel ruimte voor inbreng en verschillende meningen daarnaast speelt bv hiërarchie*

een ondergeschikte rol (iets wat ik persoonlijk heel prettig vind). Ik merk ook dat er geen natuurlijk licht is in deze ruimte, en door de grote opkomst voelt het of er minder zuurstof is naast letterlijk fysieke persoonlijke ruimte.



Deze externe wereld nemen we waar met onze zintuigen welke dus ook input zijn voor onze interne wereld.



En deze waarnemen kunnen we doen in tav het **verleden** (meeting/ontmoeting in het verleden), **toekomst** bv verwachtingen, en het heden, zintuigen zijn altijd in het nu...

Belangrijk is dat het **vaardigheid** is die je kunt **trainen**. Het creeert **inzichten** in hoe je zelf in **elkaar** zit en vooral de **ruimte om te kiezen** wat je reactie is op een situatie of bv keuzes voor je eigen toekomst. Het zien van je **eigen eigenheid** draagt niet alleen bij aan je eigen perceptie, en de realisatie dat **anderen** ook vanuit hun eigen eigenheid reageren geeft meer **vaak ruimte om hun perceptief te willen kennen** en vanuit daaruit verbinding aan te gaan. Deze verbinding wordt waardevoller als je het zicht op jezelf deelt met anderen, wat maakt dat je **meer authentiek** overkomt en de ander ook uitnodigt om zijn haar perspectief te delen.

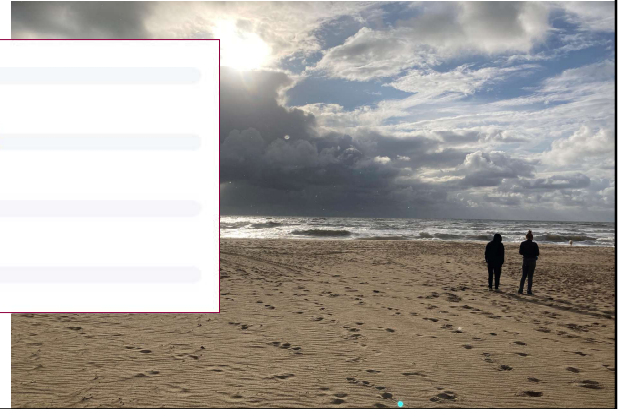
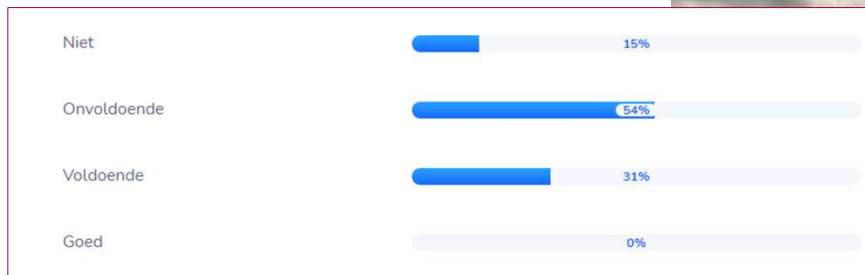
Focus Zelf-bewust-zijn in onderwijs

Relatie andere concepten gebruikt binnen oa FdG UvA

- ❖ **Zelfregulerend leren:** m.n. focus op cognitie en leerdoelen, normatieve feedback (goed/fout), "verbeteren".
 - Verhogen van het zelfbewustzijn stimuleert ZRL en maakt het meer authentiek.
- ❖ **Metacognitie:** m.n. denken over denken
- ❖ **Introspectie/ reflectie:** binnen wereld waarnemen, onderdeel zelfbewust leren.

Peiling:

In welke mate ondersteunen de huidige curricula de ontwikkeling van zelfbewust-zijn in onze studenten?



Check-in deel II

- Exercise” 4-5 min



- Hoe zit ik hier nu? Kies een foto



- **1-1: Deel** hoe je hier nu zit? En in hoe dit wellicht verschilt van wat je op je post-it eerder hebt geschreven



VORM: elk 1 min, ander **luistert** alleen.

Korte bodyscan:



Programma

- Check-in deel I : 2 min
- Introductie: Zelfbewustzijn: 10 min
 - ✓ Birds eye historie: Griekse oudheid tot 21ste eeuw: 10 min
 - ✓ Definitie & relatie andere concepten
 - ✓ Check-in deel II: 5-7 min
- In gesprek: Onderwijs praktijk
 - ✓ Ervaringen en inzichten delen
- Take home





UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM
Faculteit der Geneeskunde

Wat doen we al om ontwikkeling van zelfbewustzijn bij studenten te ondersteunen?

Wat zouden we nog meer kunnen doen?



 Amsterdam UMC
Universitair Medisch Centrum

Eerste stap HET gesprek

Opbrengsten



Zie recap...



- ❖ Stel **open vragen** en **voorkom normatieve** vragen (b.v. *Wat is volgens jou het meest passende antwoord, en hoe kom je hierbij?; Waar ben je vrij zeker van en waar twijfel je nog over?*)
- ❖ Maak **ruimte** voor het doen van **aandacht** oefeningen (b.v. *aandachtig kijken en waarnemen vs interpreteren, focus of ademhaling, op verschillende zintuigen en/of lichaam*)
- ❖ Vraag naar **beleving en inzichten** van studenten (b.v. *Hoe is dit voor jou? Wat komt er nu bij je op? Wanneer is dit voor jou een goede les/gesprek...? Wat vraagt het van jou om....? Wat maakt dit lastig? In hoever hebben deze dingen allemaal met elkaar te maken?*)
- ❖ Geef studenten ruimte voor het komen tot hun **eigen antwoord** (in woord/beeld/associatie...).
- ❖ Laat vervolgens **wanneer passend delen** (b.v. 1-1, kleine groepjes en/of plenair)
- ❖ Wees als **docent zelf een voorbeeld** door transparant te zijn over jouw zelfbewustzijn (indien gepast) (bv. Delen hoe jij je voelt of welke gedachten er bij je spelen, evt inzichten die je zelf hebt gekregen)



Take home's

Aantal praktische take homes vanuit organisatoren voor toepassen in praktijk.

Volgend Broodje Onderwijs

DONDERDAG 5 september 2024

12-13.00: Emma Vermeulen

Online onderwijs: Hoe werkt dat voor ons?

Andere thema's tweede helft 2024

AI & de Mens: Wat gaat het ons brengen?

Current affairs & het hoger onderwijs

