



De Voorzitter en de Leden van Soroptimist Club Leuven nodigen jullie van harte uit op hun

Open Deur vergadering op dinsdag 3 mei 2022, met als spreker:

Dr. Luc Swinnen

“Rust voor je brein”



Dr. Luc Swinnen is als arts al 20 jaar intens bezig met onderzoek rond stress, als arts, licentiaat in de verzekeringsgeneeskunde en statisticus. Zijn passie is de impact van emoties op het functioneren van mensen. Hij publiceerde in tal van internationale en nationale tijdschriften en is een welbespraakt spreker op congressen. Hij is ook auteur van 9 boeken, zoals o.a. Werk en Stress (1994), Burn-out (2012), Rust voor je brein (2020) en recent Activeer je Nervus Vagus (2021).

We beginnen deze avond met een korte oefening aangaande stress en zijn gevolgen. De voornaamste redenen zoeken we in de bedrading van het brein. Daar gaan we dan ook uitgebreid op in. We beschrijven de netwerken in het brein en we bespreken het beroemde SCARF model. Zo kunnen we ons brein en ons geheugen resetten en optimaal in conditie houden.

In een tweede deel gaan we uitgebreid in op de wonderbaarlijke polyvagaal theorie, het meest recente onderzoek. We bespreken topervaringen, signalen van veiligheid, connectie en co-regulatie. We gaan na hoe we de oude trauma's en letsels best aanpakken en hoe we onze vagus optimaal houden. Zo leven we met meer welzijn en in connectie met onszelf, de anderen en de wereld.

De uiteenzetting wordt geïllustreerd aan de hand van film en een PowerPoint en met veel humor gebracht.

We hopen jullie talrijk te mogen verwelkomen in de Faculty Club, Groot Begijnhof Leuven.

Ontvangst en aperitief start om 19.15 uur, om 20.00 uur stipt gaan we aan tafel (voorgerecht + hoofdgerecht + koffie).

Graag inschrijven voor 29 april via deze link: <https://forms.gle/GcjuoyHFU6Q684t88>

Deelname aan deze avond kost 60 €, vooraf over te schrijven op rekeningnummer BE49 0018 1875 7171 (betaling geldt als definitieve bevestiging).

Met vriendelijke groeten,

Mireille Maenhoudt
Voorzitter