

## Challenge 1

### Omgaan met weerstand – Hoe blijf je als ambassadeur energiek en neem je mensen mee, zonder dat tegenslag je uit balans brengt?

Bij verandering hoort weerstand. In deze challenge onderzoeken we dit fenomeen vanuit twee perspectieven:

- A. hoe zorg je goed voor jezelf en ga je energie-efficiënt om met de omstandigheden?
- B. hoe benut je weerstand om een verandering of doorbraak te realiseren?

### De tipping point van een golf

Golven zijn constant, totdat ze in contact komen met de zeebodem. De druk (weerstand) zorgt voor een snelheidsverschil boven- en onderin de golf, wat leidt tot een omslag moment.

<https://www.youtube.com/watch?v=ouoodQg3XD0>

### De albatros

- A. Energie-efficiency  
De albatros vogel is een voorbeeld van een vogel die dagen of zelfs weken kan vliegen zonder te eten of te rusten. De volgende eigenschappen dragen daaraan bij:
- B. Grote vleugels (tot 3,5 meter spanwijdte) minimaliseren energieverbruik.
- C. Dynamisch zweven vermindert de noodzaak om actief te flappen.
- D. Langzame hartslag tijdens het zweven helpt energie te besparen.
- E. Kan dagen tot weken zonder te landen vliegen!

<https://youtu.be/SRTRRMwXuEg?si=4hhdktoECOIH0Qv5>

Vogel vleugels-( vrij letterlijk) met weerstand omgaan door constante verandering en adaptatie. Ze kunnen met weerstand omgaan door de vorm van hun vleugels constant te veranderen en adaptateren aan deze weerstand. Hoe dat precies werkt kan ju hier lezen:

<https://asknature.org/strategy/change-increases-aerodynamic-performance/>

## **De wolf en de bever**

Sommige diersoorten kunnen we typeren als ecosysteem architecten. Een ecosysteem architect is een diersoort die een grote invloed heeft op zijn omgeving door zijn gedrag of activiteiten. Deze dieren veranderen hun habitat op zo'n manier dat ze niet alleen hun eigen overleving beïnvloeden, maar ook die van veel andere soorten. De wolf en de bever zijn voorbeelden van ecosysteem architecten.

Bever: <https://youtu.be/aXqcMbTMCgg?si=Pievp8vfDv2Imqkv>

Wolf: <https://youtu.be/ysa5OBhXz-Q?si=tLhLTZLSqVTEDpz->

## **Stokstaartjes**

Stokstaartjes wisselen van leider bij hun zoektocht naar voedsel. Als één stokstaartje meer kennis heeft over een voedselbron is dat voor die dag de leider. De volgende dag neemt een nieuw stokstaartje de leiding die op dat moment de meeste kennis heeft over waar voedsel te vinden is. Het stokstaartje dat als eerst een richting kiest, wordt gevolgd door de rest van de groep. Met andere woorden: als eerste een richting kiezen, leidt de groep zijn bewegingen, maar om de beurt de leider zijn, speelt ook een belangrijke rol bij het oplossen van potentiële conflicten.

