



Brain Training

Doel

U krijgt een globaal inzicht in de werking van de hersenen en leert technieken om:

- uw hersencapaciteit beter te benutten,
- sneller te leren,
- effectiever informatie te verwerken.

Bestemd voor

Managers en medewerkers die veel informatie te verwerken krijgen en veel en snel nieuwe kennis moeten opdoen.

Duur

Eén dag.

Inhoud / werkwijze

De toenemende dagelijkse werkzaamheden, het verwerken van steeds meer informatie en de snelheid waarmee de opgedane kennis veroudert, maken het noodzakelijk technieken te leren die ons in staat stellen sneller te leren en informatie beter te verwerken. Deze training geeft deelnemers praktische hulpmiddelen om de lerende organisatie op persoonlijk niveau in de praktijk te brengen.

Een breed scala van technieken zal worden behandeld en worden geoefend.



Naast de werking van de hersenen en het aangeven van praktische tips om ze in een kantoor/ studieomgeving beter te benutten zal onder meer worden ingegaan op de volgende onderwerpen:

- Mindmapping, een techniek om andere delen van de hersenen te activeren waardoor u sneller leert en beter kan onthouden. Deze techniek is onder meer geschikt om complexe informatie te structureren, gedachten te ordenen, projecten, werkstukken en presentaties voor te bereiden en uw creativiteit te vergroten.
- Studietechnieken en informatieverwerken. Hoe kan ik, op een ontspannen wijze, sneller leren met een beter rendement?
Hoe kan ik mijn concentratie en motivatie verbeteren? Welke praktische zaken kan ik bij mijn werkplek veranderen om effectiever te werken?
- Geheugen. Hoe werkt mijn geheugen en hoe kan ik het verbeteren?
- Snellezen. Welke technieken gebruikt de wereldkampioen snellezen? Wat kan ik doen om mijn leessnelheid in korte tijd te verdubbelen en daarna verder op te voeren met een beter begrip?

Kortom: hoe kan ik meer bereiken met minder energie en minder spanning?

BrainTraining

Start programma: 09.30 uur

Hersenen

- inleiding
- recent onderzoek
- hersenen en leren

Mindmapping

- aantekeningen maken op klassieke wijze
- mindmapping
- techniek
- toepassingen
- voordelen van mindmaps

Lunch: 12.30 – 13.30

Geheugen

- geheugentypen
- kortetermijn geheugen
- concentratie
- langetermijn geheugen
- onthouden
- geheugen tips

Snellezen

- lezen
- hersengolven
- leesproblemen
- leestechnieken
- geavanceerde leestechnieken
- hoe verdubbel ik mijn leessnelheid

Einde programma: circa 17.00 uur