



Time & Brain Management

Leer uw tijd beter in te delen en breinvriendelijke technieken te gebruiken waardoor u met minder spanning meer kunt bereiken.

Doel

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

- uw tijd beter te managen,
- sneller te lezen met een beter begrip,
- effectiever informatie te verwerken,
- uw hersencapaciteit beter te benutten.

Bestemd voor

Deze training is voor iedereen die veel informatie te verwerken krijgt en veel en snel nieuwe kennis moet opdoen.

Duur

Twee dagen.

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 u in staat stellen sneller te leren en te lezen en informatie beter te verwerken en op te slaan. Deze training geeft u praktische hulpmiddelen om dit te doen waardoor tijd wordt gewonnen. Een breed scala van technieken wordt behandeld en geoefend.



Naast de werking van de hersenen en het aangeven van praktische tips om ze in een kantooromgeving 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.
- Timemanagement en informatieverwerken. Hoe kan ik mijn tijd indelen en met minder spanning meer doen?
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? Hoe kan ik geheugentechnieken toepassen bij het onthouden van namen, getallen en andere zaken?
- 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?



Time & Brain Management

Dag 1

Start programma: 09.30 uur

Hersenen

- inleiding
- recent onderzoek
- hersenen en informatieverwerken

Mindmapping

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

Snellezen

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

Einde programma: circa 17.00 uur



BrainStudio[®]

Dag 2

Start programma: 09.30 uur

Follow-up

Timemanagement

- tijdbeleving
- planning
- prioriteiten
- concentratie
- omgeving
- praktische tips

Geheugen

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

Geheugentechnieken

- namen
- getallen
- presentaties, etc

Motivatie

- belang
- technieken

Einde programma: circa 17.00 uur