

# Brain Training



L + R

**Data en locatie in 2010:**  
BT 2010/1: 25 & 26 maart in Hoofddorp  
BT 2010/2: 19 & 20 april in Driebergen  
BT 2010/3: 10 & 11 juni in Hoofddorp  
BT 2010/4: 7 & 8 oktober in Hoofddorp  
BT 2010/5: 9 & 10 december in Elsloo

## Kosten:

De prijs bedraagt € 1000,-  
incl. lunch en materiaal,  
waaronder het boek 'Gebruik je Hersens'.  
De training is vrijgesteld van BTW.

U kunt optioneel ook een  
BrainBox Large van € 155,- bestellen.  
Voor een beschrijving van de inhoud zie  
achterzijde inschrijfformulier of ga naar  
[www.brainware.nl](http://www.brainware.nl).

## Doel

Na de Brain Training bent u in staat om:

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

## Voor wie?

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

## Duur

Twee dagen van 9.30 tot 17.00 uur.

## Inhoud

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 informatie effectiever te verwerken. Naast een globaal inzicht in de werking van de hersenen wordt een breed scala van technieken behandeld zoals:

- Mind mapping.

Mind mapping is een simpele en praktische techniek om meer 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.

- Informatieverwerken en studietechnieken.

Bekend is dat we na één dag gemiddeld nog maar 20 % van de eerder opgedane kennis kunnen reproduceren. Wat kunt u doen om dit, op een ontspannen wijze, aanzienlijk te verbeteren?

Hoe kunt u uw concentratie en motivatie verbeteren?

Welke praktische zaken kunt u op uw werkplek veranderen om effectiever te werken en te studeren?

- Geheugentechnieken.

Uw geheugen is bepalend voor succes en vreugde. Bovendien heeft uw geheugen een directe betrokkenheid bij het oplossen van problemen, bij creativiteit en bij elk proces dat verbeeldingskracht vereist. Het is mogelijk uw geheugen te verbeteren door te weten hoe het werkt en geheugentechnieken toe te passen.

Deze technieken zijn ook toepasbaar voor het onthouden van namen, getallen en andere zaken.

- Snellezen.

De hoeveelheid informatie op onze aardbol verdubbelt iedere twee à drie jaar. Om bij te blijven is het noodzakelijk dat u leestechnieken leert waarmee u sneller kunt lezen met een beter begrip van de inhoud. De meeste cursisten verdubbelen hun leessnelheid al tijdens de training.

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



BrainStudio®

# Programma

## Dag 1

Start: 09.30 uur

### Hersenen deel 1

- inleiding
- recent onderzoek

### Mind mapping

- aantekeningen maken op klassieke wijze
- mind mapping
- techniek
- toepassingen
- voordelen van mind maps

### Geheugen

- geheugentypen
- korte termijn geheugen
- lange termijn geheugen
- onthouden
- geheugentips

### Geheugentechnieken

- namen
- getallen
- lijsten, presentaties

### Motivatie

Einde programma: circa 17.00 uur

## Dag 2

Start : 09.30 uur

### Hersenen deel 2

- basisfuncties
- hersengolven
- concentratie
- informatieverwerking
- omgeving
- praktische tips

### Snellezen

- lezen
- leesproblemen
- leestechnieken
- geavanceerde leestechnieken
- leessnelheid verdubbelen

Einde programma: circa 17.00 uur

## Wanneer en waar ?

BT 2010/1: 25 & 26 maart in Hoofddorp

BT 2010/2: 19 & 20 april in Driebergen

BT 2010/3: 10 & 11 juni in Hoofddorp

BT 2010/4: 7 & 8 oktober in Hoofddorp

BT 2010/5: 9 & 10 december in Elsloo

## Inschrijving?

Zie bijgevoegd inschrijfformulier.

BrainStudio

Esdoornstraat 9 / 6181 KW Elsloo / The Netherlands

Tel. +31 46-436 22 63 / Fax. +31 46-436 22 64

suzannedieteren@brainstudio.nl / www.brainstudio.nl

# Inschrijfformulier Brain Training



L+R

Dit formulier faxen naar  
BrainStudio: 046 - 4362264

Of opsturen naar:  
BrainStudio  
Esdoornstraat 9  
6181 KW Elsloo

Ja, ik neem deel aan de Brain Training  
voor € 1000,- (vrij van btw)

Datum & Plaats training:.....

.....

Ja, ik wil een Brain Box Large à € 155,00 bestellen

Naam, voornaam:.....

.....m/v

Functie:.....

Bedrijfsnaam:.....

Adres:.....

Postcode, plaats:.....

Tel. zakelijk:.....

Tel. privé:.....

Mobiel:.....

Fax:.....

E-mail:.....

Datum:.....

Handtekening:.....

Betaalwijze:

U ontvangt een factuur van BrainStudio.

Indien het factuuradresafwijkt van het hiernaast  
vermelde adres dient u dit apart op te geven.

Wij verzoeken u vriendelijk er voor zorg te dragen  
dat de factuur voor aanvang van de training is betaald.

U ontvangt een bevestiging van uw deelname.

Mocht de training zijn volgeboekt, dan nemen wij  
contact met u op om een andere mogelijkheid  
te bespreken.

Aanmeldingen zijn vanaf drie weken voor de  
training definitief.

Vanaf die datum is het deelnemersbedrag verschuldigd.  
U kunt zich altijd laten vervangen.



BrainStudio®

## Brain Box Large



De Brain Box Large bevat:

- 1 houten leesplank
- BrainStudio Snellezer® voor Windows  
Met dit softwarepakket kunt u uw leessnelheid op beeldschermen verhogen en het begrip verbeteren
- 1 set van Moleskine XL Journals:  
drie mooie notebooks met blanco zuurvrij papier om mind maps te maken
- 1 set Navigator met 4 markeerstiften
- 1 set Stabilo Twin Pack point 68:  
20 dikke kleurenstiften om mind maps te maken
- het boek Lees!
- het boek Leer als een Speer
- incl draagkoffertje

Prijs: € 155,00 (incl btw)