

BRAINTRAINING VOOR WERK EN STUDIE

Overzicht modules



BrainSense

Overzicht training

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

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

Voor wie?

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

Duur

3 modules van elk 3 uur

Inhoud

De toenemende dagelijkse werkzaamheden, het verwerken van steeds meer informatie en de snelheid waarmee de opgedane kennis verouderd, 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 dit persoonlijk en in een werksituatie te kunnen toepassen. Naast de werking van de hersenen in het algemeen krijg je praktische tips om ze in een werk/studieomgeving beter te benutten. Verder zal onder meer worden ingegaan op de volgende onderwerpen:

• Mind mapping

Mind mapping is een simpele en praktische techniek om meer delen van de hersenen te activeren waardoor je 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 je creativiteit te vergroten.

• Geheugentechnieken.

Je geheugen heeft een directe betrokkenheid bij het oplossen van problemen, bij creativiteit en bij elk proces dat verbeeldingskracht vereist. Het is mogelijk je 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 je leestechnieken leert waarmee je sneller kunt lezen met een beter begrip van de inhoud. De meeste cursisten verdubbelen hun leessnelheid al tijdens de training.

Kortom: hoe kan ik mijn persoonlijke leereffectiviteit vergroten en hoe kan ik dit toepassen in mijn werk OF STUDIE



Workshop Mind Mapping

Een van de technieken om ons brein beter te gebruiken, meer informatie te verwerken, een beter overzicht te houden en sneller te leren, is de mind map techniek. Waar het om gaat is om beide hersenhelften goed samen te gebruiken. Met mind mapping activeer je delen van de hersenen die je normaliter minder gebruikt. Hierdoor leer je sneller en beter onthouden. Deze techniek is onder meer geschikt om complexe informatie te structureren, gedachten te ordenen, projecten, werkstukken en presentaties voor te bereiden en je creativiteit te vergroten.

Inhoud

- **Inleiding**
Om onze hersenen beter te gebruiken is het verstandig er meer van te weten. Er wordt bij dit meest complexe systeem uit het universum geen handleiding geleverd. In deze module wordt een korte en praktische uiteenzetting over een aantal aspecten van onze hersenen gegeven.
- **Recent hersenonderzoek**
- **Klassieke aantekeningen**

- **Mind map techniek**

Er is een aantal spelregels om een goede mind map te maken. De techniek wordt direct in de module toegepast door alle aantekeningen in mind map vorm te maken. Er worden ook diverse mogelijkheden besproken om mind maps met de computer te maken.

- **Mind map toepassingen**

We laten je zien waar je mind mapping voor kunt gebruiken. Een groot aantal voorbeelden uit de praktijk zal worden getoond..

- **Mind map voor- en nadelen.**

De voor- en nadelen van het maken van een mind map ten opzichte van het maken van aantekeningen op klassieke wijze worden behandeld.



Workshop Geheugen

Je kunt je geheugen aanzienlijk verbeteren door meer te weten over hoe je geheugen werkt, door beter waar te nemen en aandacht te geven

aan dingen die je wilt onthouden.

Verder is het mogelijk om door het toepassen van enkele simpele geheugentechnieken namen, feiten, getallen, (telefoon)nummers etc. beter te onthouden. Los of op een vaste volgorde.

Inhoud

- **Inleiding**

Het belang van een goed geheugen.

- **Geheugentest**

Hoe goed is je geheugen? Voordat je je geheugen efficiënter gaat gebruiken, is het interessant om te zien hoe goed het nu is. Dit wordt getest door twee verschillende geheugentesten.

- **Typen geheugen**

De drie verschillende typen geheugen worden behandeld: het zintuigelijk geheugen, het korte termijn geheugen en het lange termijn geheugen.

- **Hoe werkt ons geheugen?**

Het korte termijn geheugen kunnen we door twee dingen optimaliseren door concentratie en motivatie. Door het toepassen van het ideale herhaalpatroon kunnen we ervoor zorgen dat informatie van het korte naar het lange termijn geheugen gaat.

- **Hoe kunnen we ons geheugen verbeteren?**

Hoe onthouden we dingen en hoe kunnen we dit verbeteren?

- **Geheugentechnieken**

Een drietal verschillende geheugentechnieken wordt behandeld: het onthouden van namen, een systeem om getallen te houden en het Roman Room of LOCI systeem om zaken in een bepaalde volgorde te onthouden.

- **Geheugentest**

De module sluit af met een geheugentest met toepassing van de geleerde technieken.



Workshop Snellezen

Zoveel informatie en zo weinig tijd. De toename van informatie zorgt dat steeds meer mensen last hebben van informatiestress.

Wat kun je doen om informatie sneller te verwerken, waardoor je tijd wint en kunt zorgen voor een betere balans? Snellezen is daarvoor een belangrijke techniek. Deze module geeft je technieken om je leessnelheid in korte tijd te verdubbelen en daarna verder op te voeren. Mét begrip van de inhoud.

Inhoud

- **Inleiding**

Hoe kun je je leesproces versnellen en met meer begrip lezen? Hoe kun je omstandigheden creëren en technieken toepassen waarmee je je concentratievermogen kunt verbeteren?

- **Hersengolven**

Welke invloed heeft je omgeving op je concentratievermogen?

Als je leest is het belangrijk dat je hersengolven in een bepaalde staat zijn.

Hoe kun je je hersengolven beïnvloeden?

- **Leestest**

Door middel van een leestest wordt vastgesteld wat je huidige leessnelheid is.

In Nederland ligt de gemiddelde leessnelheid rond de 250 woorden per minuut. Ons denkproces verloopt echter vele malen sneller; we denken met een snelheid van 800 tot 1400 woorden per minuut.

- **Lezen**

Wat is lezen? Lezen is eigenlijk het vertalen van symbolen naar beelden in ons hoofd, met als doel de boodschap van auteur naar lezer over te brengen.

- **Waarom lezen we relatief langzaam?**

Bij lezen komen we een aantal problemen tegen waardoor we relatief langzaam lezen. De drie basisproblemen worden behandeld: subvocaliseren, regressie en fixeren.

- **Snellestechnieken**

De wereldkampioen snellezen Sean Adam leest met een snelheid van 3850 woorden per minuut met een volledig begrip van de inhoud. Tijdens deze workshop leer je de technieken van deze snelleeskampioen.

- **Snelleesoefeningen**

Er is voldoende tijd voor het oefenen van de snellestechnieken. Er wordt ook aandacht geschonken aan het lezen van beeldschermen.

De meeste deelnemers lezen aan het eind van de workshop al twee maal sneller met een beter begrip. Vervolgens is het mogelijk de leessnelheid verder op te voeren met een factor drie à vier door de technieken te blijven oefenen.