



Module 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 en op Digibord 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. Zowel voor leerling als docent.

- **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.



Module Geheugentraining

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, getallen, (telefoon)nummers etc. beter te onthouden.

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.



Module 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.

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.

- **Snelleestechnieken**

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 snelleestechnieken. 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.



Module Concentratie & Motivatie

We leven in een zap cultuur en we zijn bijna constant bezig met multitasken. Het huiswerk wordt gedaan terwijl tegelijkertijd een film wordt gedownload, naar de iPod wordt geluisterd, MSN in de gaten wordt houden, er wordt tussendoor wat op het web opgezocht terwijl in de kamer de TV aanstaat.

In de workshop “Concentratie & Motivatie” krijgen de deelnemers inzicht in de factoren die onze concentratie en motivatie bepalen.

Wat kunnen we doen om onze eigen concentratie en motivatie te verbeteren? Wat zijn de specifieke factoren die voor onze leerlingen spelen, gekoppeld aan kennis van het puberbrein?

En hoe maken we met deze kennis de vertaalslag naar onze dagelijkse lespraktijk?

Inhoud

- **Inleiding**

Om onze hersenen beter te gebruiken is het verstandig er meer van te weten. In deze workshop wordt een korte en praktische uiteenzetting gegeven over een aantal bepalende aspecten van onze hersenen en specifieke factoren bij het puberbrein.

- **Concentratie verbeteren**

Een van de eigenschappen van geniale mensen is de vaardigheid om zich goed te concentreren. Waar het om gaat is om simpelweg één ding tegelijkertijd bewust te doen. Maar hoe doe je dit in een drukke omgeving met veel informatietriggers? Breinvriendelijke technieken om zowel de aandacht te vergroten, de waarneming te verbeteren en afleiding te verminderen zijn de oplossing. Tijdens de workshop doen we diverse oefeningen om dit direct in de praktijk te brengen.

- **Motivatie**

De basis voor een goede concentratie is een goede motivatie. Concentratie en motivatie zijn zeer nauw met elkaar verbonden. In de workshop leer je motivatietechnieken die je helpen om je dagelijks te motiveren

- **Praktijktoepassing**

Bedenken en uitwisselen van toepassingen in de praktijk door de deelnemers.

