

TRAINING: VERBETER UW GEHEUGEN

MEER DAN DE KNOOP IN DE ZAKDOEK

I.S.M. 

OMSCHRIJVING

Wat kent men na het volgen van deze opleiding?

Dit programma reikt inzicht aan en een aantal **concrete technieken** waarmee u uw geheugen op korte en lange termijn significant zult verbeteren.

Het programma bestaat uit een eerste korte inleiding, en vooral uit een concrete kennismaking met de verschillende technieken. Hiervoor wordt praktisch geoefend in een uitgebreide doe-sessie. Er staan algemene oefeningen op het programma, maar ook specifieke technieken voor het onthouden van namen, gezichten, datums en nummers.

Introductie

Heeft Google een gat in **uw geheugen** gemaakt? Denkt u wel 's... Vroeger kende ik telefoonnummers, adressen en zo veel meer zo uit het hoofd...

Jeetje, ik heb die vrouw al 's gezien, maar hoe noemt ze ook al weer?

Ik wilde in de garage net iets halen, maar eenmaal daar weet ik het niet meer...

Straks een belangrijke ontmoeting of presentatie. Ik krijg de hoofdpunten maar niet in mijn hoofd... Een lijstje van enkele punten, maar wat ook weer...?

Lezen en snellezen. Maar: wàt heb ik gelezen?

Zitten er een paar herkenbare voorbeelden voor u bij?

Omschrijving

Geen nood, bij de meeste mensen, en wellicht ook bij u, is er helemaal niets mis met het geheugen, maar wel met het goed gebruik ervan. De mens heeft overigens **niet één geheugen**, hij heeft er meer dan... 10: ooit gehoord van zintuiglijk geheugen, semantisch geheugen, kortetermijn geheugen, visueel geheugen... Geheugen genoeg dus, maar hoe kan u ze beter leren gebruiken?

Een goed geheugen heeft weinig te maken met aanleg, maar alles met een optimaal gebruik van deze verschillende geheugens; soms gaat dat beter met een geheugentruukje. Alvorens uw geheugens beter te kunnen aanspreken heeft u natuurlijk eerst inzicht nodig in hoe het allemaal functioneert en hoe geheugens elkaar beïnvloeden.

Inzicht zonder oefening levert geen resultaat. Daarom is dit vooral ook een doe-programma.

Voor wie is deze opleiding bestemd?

Weet u niet meer waarom u een knoop in uw zakdoek heeft? Vindt u onthouden lastig? Misschien is het dat ook. Toch kunnen eenvoudige geheugentruukjes, en een beetje bewust zijn van wat speelt vaak al een wonder van verschil maken. U leert het hier.

Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist.

Bijkomende info

Getuigenissen

"De training was bijzonder aangenaam gebracht, met praktische tips die meteen kunnen toegepast worden. Ik keek echt uit naar de volgende les. Het was een heel aangename ervaring die smaakt naar meer."

Nathalie Desmedt, Management assistant, Maeyaert

"Heel interessante cursus om vnl. op privé vlak het zichzelf heel wat makkelijker te maken. Dit a.d.h.v. een heleboel geheugentrucjes die heel wat verder gaan dan de klassieke 'knoop in de zakdoek.'"

Isabelle Rosseel

PROGRAMMA

- **Wat u over geheugen moet weten om het beter te kunnen gebruiken**
- **Oefenen met geheugentechnieken:**
 - **Associëren: sleutelwoordtechniek, spontane associatie, beeldassociatie, rijmassociatie e.a.**
 - **Woorden en namen onthouden met een beetje verbeelding**
 - **Maak het groter, memorabel, persoonlijker**
 - **2500 jaar oud: de methode van Loci**
 - **Structureren en patronen herkennen**
 - **Informatie zonder structuur? Maak een snelle MindMap**
 - **Alle Franse Boeren... Ezelsbrugjes en letterwoorden**
 - **Gezichten en namen onthouden, (soms) eenvoudiger dan u denkt**