

Opzet

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: wát heb ik gelezen?

Zitten er een paar herkenbare voorbeelden voor u bij?

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 je 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**.

Kan je dit nog allemaal onthouden?

Wat kan je na deze workshop?

U weet hoe uw **verschillende geheugens** werken en hoe u ze **actief** kan houden en **trainen**; daarvoor beschikt u nu over **geheugentechnieken** die u zelf heeft geoefend.

U heeft een aantal tips verzameld die **geheugen-vriendelijk** werken in verschillende omstandigheden. U heeft beter inzicht in hoe dit past bij uw **temperament** en natuurlijk **voorkeurgedrag**. Hierdoor kan u ook een bewuste **keuze** maken

voor geheugentechnieken die u liggen. We testen uiteenlopende algemene, maar ook specifieke technieken uit voor het onthouden van **namen, gezichten, datums, nummers en lijstjes**.

Programma

I. Wat je over geheugen moet weten om het beter te kunnen gebruiken

II. 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 & patronen herkennen

Informatie zonder structuur? Maak een snelle MindMap

Alle Franse Boeren... Ezelsbrugjes en letterwoorden

Gezichten en namen onthouden, (soms) eenvoudiger dan je denkt



Is dit een programma voor u?

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. Vergeet niet u in te schrijven ☺.

Duur training

1 dag

Vereiste voorkennis

geen

U kan ons steeds vrijblijvend contacteren voor meer informatie over deze training of andere werkvormen waartoe dit thema zich leent, zoals key note speech, coaching enz.

