

# BUSINESS BRAIN TRAINING - 2 DAGEN



L+R

## Investering incompany training:

Vraag een offerte op maat aan  
via [info@brainstudio.nl](mailto:info@brainstudio.nl) of bel naar 043-3270170.

### Doel

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.

### Voor wie?

De Business Brain Training is bedoeld voor managers en medewerkers die veel informatie te verwerken krijgen en vaak en snel nieuwe kennis moeten opdoen.

### Duur

Twee dagen van 9.00 tot 17.00 uur.

### Resultaat

U leert een groot aantal technieken die u kunt integreren in uw werksituatie. Dit resulteert in:

- een beter gebruik van uw hersencapaciteit
- sneller leren
- effectiever informatie verwerken
- meer doen in minder tijd
- het twee tot vier maal sneller lezen met een beter begrip
- meer rust in uw hoofd.

### Inhoud

Naast de werking van de hersenen en het aangeven van praktische tips om ze in een kantooromgeving beter te benutten 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 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 en andere zaken.

### Snellezen

De hoeveelheid informatie op onze aardbol verdubbelt iedere 18 maanden. Om bij te blijven is het noodzakelijk dat u leestechnieken leert waarmee u sneller kunt lezen (van papier en beeldscherm) met een beter begrip van de inhoud. De meeste cursisten verdubbelen hun leessnelheid al tijdens de training. Daarna kunt u de leessnelheid verder opvoeren en het begrip verbeteren.

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

# Programma

## Dag 1

Start: 9.00 uur

### Hersenen deel 1

- inleiding
- recent onderzoek

### Mind mapping

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

### Geheugen

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

### Geheugentechnieken

- namen
- lijsten, presentaties

### Motivatie

Einde programma: 17.00 uur

## Dag 2

Start : 9.00 uur

### Hersenen deel 2

- basisfuncties
- hersengolven
- concentratie
- informatieverwerking
- omgeving

### Snellezen

- lezen
- leesproblemen
- leestechnieken
- geavanceerde leestechnieken
- lezen van beeldschermen
- hoe verdubbel ik mijn leessnelheid met een beter begrip
- praktische tips

Einde programma: 17.00 uur