

snellezen & mindmappen



Uw situatie / vragen die u bezig houden

Zoveel informatie en zo weinig tijd. De toename van informatie geeft een steeds groter risico op informatiestress. Vragen die zich daardoor kunnen voordoen:

- ◇ Hoe maak ik een complexe tekst overzichtelijk?
- ◇ Hoe kan ik in korte tijd veel informatie tot me nemen?
- ◇ Hoe breng ik structuur aan in de veelheid aan ideeën die ik heb voor het schrijven van een artikel?
- ◇ Hoe kunnen we verschillende meningen en ideeën inventariseren en benutten?
- ◇ Hoe kunnen we de alternatieven in kaart brengen die we hebben voor het oplossen van een specifiek probleem?

Wat u kunt doen om informatie sneller te verwerken, waardoor u tijd wint en zo zorgt voor een betere balans in uw werk en leven, is het toepassen en combineren van twee bewezen breinvriendelijke technieken, snellezen en mindmappen.

Wat is Snellezen

Vaak wordt gedacht dat langzaam lezen, het opnemen van stof bevordert. Dit is een groot misverstand. Langzaam lezen zorgt er juist voor dat de aandacht sneller verslapt en er minder wordt opgenomen. Dit komt doordat ons brein veel sneller werkt dan ons gemiddelde leestempo. Als we sneller lezen zijn we beter geconcentreerd.

Door verschillende technieken met elkaar te combineren wordt een hogere leessnelheid bereikt, neemt het zelfvertrouwen toe en wordt er effectiever om gegaan met informatie.

In deze training leert u een aantal basistechnieken waardoor het snellezen stevig in uw hersenen verankert. Deze technieken variëren van ademhaling tot ooggeleiding. Inzicht in de werking van het brein geeft meer grip op het eigen leerproces. Op verzoek wordt aandacht besteed aan de effecten van voeding, omgeving, muziek, lichamelijke conditie en andere zaken, op het presteren van onze hersenen.

Wat is Mind mappen

Dit is een techniek om sneller en overzichtelijker aantekeningen te maken. Hiervoor is het nuttig om te weten wat je hersenen nodig hebben om optimaal te functioneren. Mindmapping is een techniek die goed aansluit bij de werking van ons brein. Deze techniek combineert het beste uit de traditionele aantekeningstechniek, zoals sleutelwoorden, volgorde accentueren, markeren, gebruik van beelden, kleuren, schema's en symbolen.

Programma

Het volledige programma van drie dagdelen is als volgt opgebouwd:

- ◇ **Werking van ons brein**
- ◇ **Snellezen:**
 - Leestest
 - Drie basistechnieken
 - Snellestechnieken en oefeningen
 - Verdubbelen van de leessnelheid
 - Leestest
- ◇ **Mind mappen:**
 - Wat is een mindmap
 - Basisregels van een mindmap
 - Toepassingen van mindmaps
 - Digitale mindmaps
- ◇ **Eigen praktijk** – deelnemers gaan in de eigen dagelijkse praktijk aan het oefenen met de geleerde technieken
- ◇ **Terugkom bijeenkomst.** De deelnemers komen één maal bijeen voor verdere verdieping van de onderwerpen en om met elkaar het geleerde uit te wisselen.

Dit programma is op maat te verzorgen, waarbij de focus kan worden gelegd op snellezen of mindmappen. Inzicht in de werking van het brein geldt altijd als basis.

Resultaat

Na deze training hebben de deelnemers inzicht in de (globale) werking van het brein en zijn ze in staat de geleerde technieken van snellezen en/of mindmappen in de eigen praktijk toe te passen.

Locatie

De locatie voor het verzorgen van deze training wordt in overleg vastgesteld.

Kosten

Per deelnemer, per dagdeel € 145,= ex btw en verblijfskosten.

Meer informatie



Frans van Hout
06 - 20 13 52 37
www.OffWoodTraining.nl
FvanHout@XS4ALL.nl



Jan Maarten Hendriks
06 - 10 30 36 61
www.SensoConsult.nl
info@SensoConsult.nl