

## Braintraining: slimmer en productiever werken

Wordt er ook steeds meer verwacht van jou op je werk en krijg je het drukker en drukker? Dan ben je niet de enige, want bij bedrijven en organisaties moet steeds meer werk worden verricht door hetzelfde aantal mensen of soms zelfs met minder. Om jouw werk toch met plezier te blijven doen en niet gestrest te raken, is het zaak effectiever te leren werken. Gelukkig kun je dit leren, zodat je meer informatie kunt verwerken in een kortere tijd. In de training krijg je inzicht in de werking van je brein, waardoor je kunt leren jouw hersencapaciteit beter te benutten en sneller te leren. Ook stimuleren we het geheugen, waardoor je het geleerde gemakkelijker kunt onthouden. Voor werknemers betekent dit minder stress en met meer energie aan het werk. Jouw organisatie krijgt hier meer productiviteit voor terug. Een win-winsituatie voor beide partijen dus!

### Onderwerpen

- Hoe werken de hersenen?
- Het beter benutten van de hersencapaciteit
- Sneller leren
- Effectiever informatie verwerken
- Productiviteit verhogen

De snelheid waarmee opgedane kennis verouderd maakt het noodzakelijk technieken te leren die ons in staat stellen sneller te leren en informatie beter te verwerken. Naast de werking van de hersenen en het aangeven van praktische tips om ze in een kantooromgeving beter te benutten zal daarom ook aandacht besteed worden aan de volgende onderwerpen:

- **Mindmapping:** een techniek om andere delen van de hersenen te activeren waardoor je sneller leert en beter kunt onthouden. Deze techniek is onder meer geschikt om complexe informatie te structureren, gedachten te ordenen, projecten, werkstukken en presentaties voor te bereiden en jouw creativiteit te vergroten.
- **Studietechnieken en informatieverwerken:** hoe kun je, op een ontspannen wijze, sneller leren met een beter rendement? En hoe kun je jouw concentratie en motivatie verbeteren? Welke praktische zaken kun je bij jouw werkplek veranderen om effectiever te werken?
- **Geheugen:** hoe werkt jouw geheugen en hoe kun je dit verbeteren? Hoe kun je geheugentechnieken toepassen bij het onthouden van namen, getallen en andere zaken?
- **Snellezen:** welke technieken gebruikt de



wereldkampioen snellezen? Wat kun je doen om jouw leesnelheid in korte tijd te verdubbelen en daarna verder op te voeren met een beter begrip?

### Lesmethodiek

In de training wisselen we af tussen concreet ervaren, experimenteren met gedrag en technieken, reflecteren en theorie verkennen. Hiermee sluit het trainingsprogramma goed aan op alle type deelnemers. Er zit veel actie in de training, zodat je daadwerkelijk ervaart wat het effect is van nieuw gedrag. Dit maakt de herkenning van succes mogelijk. Daarnaast benadrukken we dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen groeiproces en hier het eigenaarschap over moet nemen. In onze training nodigen wij jou uit om continue te reflecteren en verbanden te leggen met de praktijk. Ons streven is het inzicht te vergroten en jou zélf de vertaalslag te laten maken. Dit zal de kans op werkelijke gedragsverandering vergroten.

### Doelgroep

Deze training is bij uitstek geschikt voor managers en medewerkers die veel informatie te verwerken krijgen en veel en snel nieuwe kennis moeten opdoen.

### Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist voor deze training.

### Maatwerk

De cursusomschrijving hierboven geeft je een goede indicatie van hoe de training eruit zal komen te zien. Toch kan de inhoud iets verschillen per training, afhankelijk van de voorkennis, praktijkervaring en leerdoelen van de deelnemers. In individuele intakegesprekken voorafgaand aan de training worden de leerdoelen van de deelnemers geïnventariseerd. Op basis daarvan wordt het definitieve programma van de training bepaald.

## Certificaat

Na afronding van de training wordt een Learnit-certificaat uitgereikt als bewijs van deelname.

## Lesvorm

Klassikaal

## Referenties

C. Sam-Sin, NUON - "Uitermate praktische training, waar ik heel veel aan heb gehad. Gedachten een stuk beter op orde en geheugen beter benut door gebruik van mindmapping. Snellezen is vooral een kwestie van oefenen, maar de handvatten die je mee krijgt maken het wel makkelijker." -

Beoordeling: 9.6

[Meer referenties...](#)

