

# Dagprogramma 1-daagse training Snellezen, Geheugentechnieken en Mind Mapping

*Deze 1-daagse training is een intensieve en praktische training. Stukken theorie, praktische inzichten en direct toepasbare tips worden afgewisseld met praktijkopdrachten en oefeningen. Deze sluiten zoveel mogelijk aan bij situaties waarmee cursisten dagelijks te maken hebben.*

*De dag kent de volgende opbouw:*

> 08:45 Ontvangst op locatie*

> **09:00 Start training - Inleiding**
*Tijdens dit onderdeel wordt aandacht besteed aan het proces van lees- en informatie-verwerking. Deze inzichten staan aan de basis van alle technieken die deze dag behandeld worden. Direct toepasbare inzichten, praktische tips en inspirerende feiten worden afgewisseld met praktische tests en oefeningen.*

> 10:30 Pauze

> **10:45 Snellezen - Theorie en techniek**
*Eerst wordt de huidige leessnelheid en het tekstbegrip gemeten. Vervolgens wordt ingegaan op de techniek van het snellezen en wordt deze techniek op meerdere teksten geoefend. Hierbij wordt telkens gemeten hoe de leessnelheid en het tekstbegrip zich verbeterd.*

> **11:30 Digitaal snellezen**
*Het overgrote deel van de aangeleverde informatie is tegenwoordig digitaal. In dit onderdeel ontvang je tips en inzichten om hier slimmer mee om te gaan in je eigen werkomgeving.*

> 12:30 Lunch

* wij verzoeken je vriendelijk om tijdig aanwezig te zijn zodat we stipt om 9:00 uur kunnen starten

> **13:15 Snellezen & informatie verwerken met Mindmapping**
*In dit onderdeel gaan we verder met het oefenen van het snellezen. Daarnaast gaan we kijken hoe we grote hoeveelheden complexe informatie kunnen structureren met behulp van Mindmapping. Hierdoor zul je de informatie beter begrijpen, makkelijker onthouden en later efficiënter kunnen reactiveren.*

> **14:15 Snellezen en beter onthouden met Geheugentechnieken**
*Met behulp van enkele praktische geheugentechnieken is het mogelijk om direct feiten die we relevant vinden op te slaan in ons langetermijngeheugen. In dit onderdeel leer je dit te combineren met de snelleestechniek waardoor je efficiënter met informatie kunt omgaan.*

> 15:15 Pauze

> **15:30 Oefenen met eigen materiaal**
*Snellezen leer je door te oefenen met informatie waar je het dagelijks bij nodig hebt. Tijdens dit onderdeel ga je hiermee aan de slag onder begeleiding van de trainer.*

> **16:15 Samenvatting**
*In dit onderdeel passeren alle onderdelen van de dag nogmaals de revue, worden ze samengevat en worden handreikingen gegeven om verder zelfstandig te kunnen oefenen.*

> 17:00 Afronding