

# Opleiding : Je geheugen trainen en ontwikkelen

**Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. MEM**  
**Prijs : 1360 € V.B.**



4,7 / 5

BEST

Je zult het gebruik en de werking van je geheugen verbeteren zodat je effectiever kunt communiceren tijdens vergaderingen en interviews, dankzij eenvoudige geheugentechnieken die direct toepasbaar zijn in een professionele context.

## Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ De verschillende soorten geheugens en hun specifieke kenmerken kennen, zodat je ze optimaal kunt gebruiken
- ✓ Train je korte- en langetermijngeheugen om het dagelijks te onderhouden
- ✓ Namen en geassocieerde personen in alle omstandigheden onthouden
- ✓ Gemakkelijk verschillende soorten elementen onthouden, zelfs de meest abstracte
- ✓ Verschillende geheugenstrategieën gebruiken om uw professionele effectiviteit te optimaliseren

## Doelgroep

Iedereen die zijn cognitieve vaardigheden wil ontwikkelen en zijn geheugen wil verbeteren.

## Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

## Praktische modaliteiten

### Oefening

Talrijke oefeningen voor onmiddellijke toepassing van memorisatietechnieken.

## Opleidingsprogramma

### DEELNEMERS

Iedereen die zijn cognitieve vaardigheden wil ontwikkelen en zijn geheugen wil verbeteren.

### VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

### VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakken als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

### BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...  
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

## 1 Begrijpen hoe het geheugen werkt

- Mythes over het geheugen.
- Zintuiglijk geheugen.
- Kortetermijngeheugen.
- Langetermijngeheugen.
- Ken je zintuiglijke kanaal: auditief, visueel of kinesthetisch?
- Zintuigen en emoties, bondgenoten van het geheugen.
- Het kortetermijngeheugen verbeteren.
- Het geheugenproces: het ATR-systeem.

### Oefening

Quizen en oefeningen om je korte- en langetermijngeheugen te testen met behulp van de ATR-methode. Zelfdiagnose: auditief, visueel of kinesthetisch?

## 2 Onthoud de namen en gezichten van je contacten

- Vijf stappen voor het associëren van naam en gezicht: aandacht, betekenis, uiterlijk, associatie en revisie.
- Onthoud een naam of gezicht.
- Besteed aandacht aan details. Vertrouw op je zintuigen.
- Ontwikkel een beeldbank met behulp van de RAPINS-methode.
- Vergeet je professionele contacten niet.

### Praktisch werk

Leuke oefeningen om je te helpen de namen en gezichten van verschillende mensen te onthouden.

## 3 Memoriseren: van de eenvoudigste tot de meest complexe

- Visuele, gebaren- en geluidsassociaties: geheugensteuntjes, enz.
- Zet getallen om in woorden.
- Visualisatie en herstelindicatoren.
- Betere organisatie van informatie: mindmap, weekplanning, enz.
- Snellezen om een document of rapport te onthouden...

### Praktisch werk

Geheugenspelletjes. Een lijst met woorden in een bepaalde volgorde onthouden. De planning van de week onthouden. Oefenen in het maken van een mindmap.

## 4 Durf je voor te stellen voor betere resultaten

- Van foto naar herinnering "3D".
- Maak mentale beelden.
- Teken om informatie te ordenen.

### Oefening

Visueel ontwerpen van een verkooppraatje of presentatieplan.

## PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

## TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

## TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

## 5 Je gereedschapskist samenstellen

- Stel doelen, controleer je motivatie.
- Je optimale aandachtsniveau bereiken.
- Kies geheugensteuntjes op basis van je zintuiglijke kanaal.
- Dagelijkse training, herhalingen optimaliseren.
- De gewoonten van mijn hersenen identificeren.
- Zorg voor je geheugen.

### Praktisch werk

Presentatie van zijn gereedschapskist zonder notities.

## Data en plaats

### KLAS OP AFSTAND

2026 : 23 feb., 27 apr., 22 juni, 24 aug., 24 sep.,  
7 dec.

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 27 apr., 22 juni, 24 aug., 24 sep., 7 dec.

### LILLE

2026 : 23 feb., 7 dec.