Breintraining, Snellezen en Mindmappen

Te veel informatie, te weinig tijd? Leer sneller lezen, beter onthouden en informatie sneller verwerken.



Soms lees je een pagina en denk je daarna: wat stond er eigenlijk? Deze training helpt je om tot drie keer sneller te lezen, zonder belangrijke informatie te missen. Je leert lange teksten terugbrengen tot de kern, complexe informatie overzichtelijk maken en sneller kiezen wat wel en niet je aandacht verdient. Met eenvoudige mindmaps geef je informatie een logische plek, waardoor je beter onthoudt wat je hebt gelezen en het makkelijker terughaalt. Je ontdekt bovendien hoe je brein werkt en hoe je het slimmer inzet. Zo worden volle inboxen en stapels documenten minder overweldigend en houd je meer ruimte over in je hoofd.

Kenmerken

Studieduur	2 weken
Investering	€ 1.295,-
Aantal locaties	11

Unieke voordelen

- ✓ Je traint je brein én je gedrag, zodat je het geleerde makkelijk blijft toepassen
- ✓ Je krijgt een duidelijke werkwijze om informatie te ordenen en gebruiken
- ✓ In korte tijd leer je snellezen en bepalen welke informatie wel en niet belangrijk is

Resultaat

- ✓ Je leest sneller en bespaart veel tijd
- ✓ Je onthoudt beter wat je leest
- ✓ Je haalt de hoofdlijn snel uit de tekst, zonder te blijven hangen in details
- ✓ Je maakt tijdens het lezen direct aantekeningen die ook later nog duidelijk zijn
- ✓ Je zet informatie om in een eenvoudige mindmap, waarmee je overzicht creëert
- ✓ Je blijft gefocust tijdens het lezen, zonder afgeleid te raken of terug te moeten naar eerdere stukken
- ✓ Je creëert een routine voor al je documenten en stukken

Doelgroep

De training is voor iedereen die veel informatie leest, analyseert en structureert.

Programma

Dag 1: Sneller lezen en de kern zien

- Jouw persoonlijke leesstijl en waar je tijd verliest
- Betekenisgericht lezen
- Je leessnelheid meten en verhogen
- Hoe werkt je brein bij leren en lezen?
- Nieuwe leesstrategieën toepassen per tekstsoort
- Actief lezen: sneller de hoofdlijn en samenhang zien

Dag 2: Structuur, onthouden en toepassen in je werk

- Informatie direct ordenen tijdens het lezen
- Werken met mindmaps, voor overzicht en samenhang
- Vergroten van je breincapaciteit
- Informatie beter onthouden en sneller terughalen
- Toepassing op je eigen documenten en werksituaties
- Werken met meer focus, en een vaste aanpak ontwikkelen

Tussen de bijeenkomsten door zit je niet stil: je past wat je hebt geleerd toe in je eigen dagelijkse praktijk. Ondertussen leer je zelfstandig verder via de digitale leeromgeving.

Studiewijze

Intake

Voorafgaand aan de training vul je een schriftelijk intakeformulier in waarin je een aantal vragen beantwoordt, gericht op jouw persoonlijke situatie. Deze vragen helpen je om jouw ontwikkeldoel helder te omschrijven.

Online leeromgeving

Voorafgaand aan de training krijg je toegang tot de online leeromgeving. Hier vind je de ICM-videoserie Breintraining, Snellezen & Mindmappen. Ook werk je op deze omgeving samen met je medecursisten aan opdrachten en wissel je ervaringen uit.

Oefenen

Je start de training met een korte nulmeting van je leessnelheid. Aan de hand van speciale oefeningen verbeter je tijdens de training zowel je leessnelheid als je tekstbegrip. Je maakt verschillende mindmaps en oefent onder leiding van een deskundige trainer met je persoonlijke situaties. Door de gerichte feedback kun je direct zaken anders aanpakken in je werk- en leefomgeving.

Persoonlijk actieplan

Ter afsluiting van de training stel je een persoonlijk actieplan op, dat je ondersteunt bij het toepassen van het geleerde in de dagelijkse praktijk.

ICM-certificaat

Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.

Plaats & data

De training is van 9.30 tot 17.00 uur en omvat 2 bijeenkomsten. Tevens is deze training volledig online te volgen via de Virtual Classroom.

De opleiding wordt gegeven in januari 2027, april 2027, juni 2027, augustus 2027, oktober 2027, januari 2028 en april 2028.

Je kunt kiezen uit de volgende locaties, dagen en dagdelen:

Online Virtual Classroom	Dag: donderdag, dinsdag, vrijdag of maandag
Amsterdam	Dag: dinsdag, vrijdag, donderdag of maandag
Arnhem	Dag: vrijdag, dinsdag, donderdag of maandag
Breda	Dag: maandag, donderdag, dinsdag of vrijdag
Den Bosch	Dag: donderdag, maandag, vrijdag of dinsdag
Den Haag	Dag: dinsdag, maandag, vrijdag of donderdag
Eindhoven	Dag: donderdag, dinsdag, maandag of vrijdag
Groningen	Dag: maandag, donderdag, dinsdag of vrijdag
Rotterdam	Dag: dinsdag, maandag, donderdag of vrijdag
Utrecht	Dag: maandag, vrijdag, dinsdag of donderdag
Zwolle	Dag: dinsdag, vrijdag, donderdag of maandag

Investering

De investering bedraagt € 1.295,-.

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement. Dit zijn kosten voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee/frisdrank en (bij het dagarrangement) een uitgebreide lunch. Voor online bijeenkomsten rekenen we uiteraard geen arrangementskosten.

Btw

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Je betaalt in dat geval 10% bovenop de investeringsprijs.

Meer informatie

Financiering

Voor zowel werkgevers als particulieren zijn er voor het volgen van scholing diverse financieringsmogelijkheden en subsidies.

Meer informatie

Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en kunnen doorgroeien in hun carrière. Je kunt nagaan wat de mogelijkheden zijn binnen jouw organisatie door je arbeidsvoorwaarden erop na te slaan of door dit na te vragen bij je leidinggevende of HR.

Factuur

De factuur van deze cursus wordt na de eerste bijeenkomst verstuurd. Wil je de factuur eerder ontvangen? Je kunt dit aangeven in het opmerkingenveld bij jouw inschrijving.

Studiewijze Virtual Classroom

Wanneer je deze cursus volgt in de Virtual Classroom dan geldt deze studiewijze.

Incompany

Deze cursus biedt ICM ook incompany aan, voor maatwerk in jouw organisatie.

Advies

Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/persoonlijke-effectiviteit/breintraining-snellezen-en-mindmappen/

Of bel 030 – 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.