

## GEHEUGENTECHNIEKEN

### Activiteitspool

GEDRAGSCOMPETENTIES

### Prijs/deelnemer

240,00 €

### Prijs/gereserveerde sessie

3.320,00 €

### Duur van de opleiding

2 dagen van 7 uur opleiding

### Contactpersoon

Patrick GILET Beheerder klantendossiers - IT beheerder

pgilet@erap-gsob.brussels

### Formule

Face-to-face

### Max. aantal deelnemers/sessie

15

### Prijs/sessie op maat

Neem contact met ons op

## Beschrijving van de opleiding

Om hun autonomie op hun werkplek te waarborgen (bij binnenkomst of na een promotie) en om effectief te kunnen werken aan verschillende dossiers en de essentiële punten in vergaderingen samen te vatten, moeten de personeelsleden van een openbaar bestuur ervoor zorgen dat ze over goede geheugenvaardigheden beschikken.

Hoewel sommige professionals natuurlijk zeer goede geheugenvaardigheden hebben, is de overgrote meerderheid van hen gebaat met een verbetering ervan. Gelukkig kunnen de geheugenvaardigheden verbeterd worden dankzij beproefde technieken en een rigoureuze training gedurende enkele maanden. Wanneer we de mechanismen van het geheugen kennen, wordt het mogelijk om er op een duurzame manier mee om te gaan en de tijd om gegevens (numeriek of feitelijk) te leren die nodig zijn voor het verwerven van autonomie en professionalisering te verkorten, twee algemene doelstellingen die de GSOB via deze opleiding wil bereiken.

## Doelstellingen

De algemene doelstelling van deze opleiding is het verbeteren van de mate van cognitieve behendigheid van de cursisten, door het ontwikkelen van hun geheugenvaardigheden. Meer bepaald hebben we het dan over:

- Het versterken van het zelfvertrouwen van de medewerker in zijn vermogen om zijn geheugen te verbeteren;
- Het faciliteren van de aanpassing aan de werkplek door het vergroten van de opslagcapaciteit van functiespecifieke gegevens;
- Het ontwikkelen van de leercapaciteiten van de medewerkers, in het geval van promotieproeven of -examens;
- Het verbeteren van het vermogen om te luisteren en informatie te reproduceren bij vergaderingen of gesprekken;
- Het op middellange en lange termijn onthouden van nummers, namen, woordenschat, plaatsen en acties;
- Het samenvatten van informatie en het omgaan met meerdere gelijktijdige informatiebronnen.

## Doelgroep

De opleiding is bestemd voor de werknemers van de lokale en regionale openbare besturen van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Deze personeelsleden (eventueel van A-, B- of C-niveau) voeren taken uit waarbij zij een grote hoeveelheid technische documenten in overweging moeten nemen, de essentie ervan moeten samenvatten en binnen korte termijnen verslag moeten uitbrengen over de belangrijkste punten.

## Pedagogische methoden

De opleiding is gebaseerd op drie beginselen: begindiagnose, experimenteren en verankeren van de methoden.

De opleiding is in wezen interactief en is gebaseerd op het principe van collectieve intelligentie.

De opleiding begint en eindigt met een diagnose van de geheugencapaciteiten (korte en middellange termijn) en de leerstrategieën van de deelnemers. De opleiding omvat dus zowel collectieve als individuele ondersteuning.

Tussen elke opleidingssessie en tijdens de zelfstudie voert de cursist een actieplan uit op basis van een opleidingsprogramma (in twee niveaus) dat als cursusmateriaal wordt verstrekt.

Aan het einde van de opleiding maakt de lesgever een synthese van de verworven kennis, zodat de deelnemers inzien wat ze kunnen toepassen in hun dagelijks leven en in hun werkomgeving.

De opleiding omvat:

- een verduidelijking van de doelstellingen aan het begin van de cursus;
- theoretische bijdragen;
- toepassingen of simulaties geïnspireerd op reële situaties;
- individuele oefeningen en/of oefeningen in groep of in subgroepen;
- vraag-en-antwoordsessies;

- evaluaties van het geleerde;
- synthese van het geleerde aan het einde van de opleiding.

## **Inhoud**

- Het identificeren en evalueren van de werking van het geheugen (zelfdiagnose);
- De drie stappen van het memoriseren: coderen, opslaan en terugroepen;
- De curve van de vergetelheid. Hoe het eigen geheugen controleren;
- Hoe ingrijpen op elk van de drie stappen van het memoriseren;
- De verschillende types van geheugen;
- Leerstrategieën en -hulpmiddelen voor de ontwikkeling van het geheugen
  - De mindmappingmethode;
  - Het gebruiken van alle eigen zintuigen om de informatie te coderen;
  - De categoriseringsmethode (het mentaal ordenen van informatie in categorieën);
  - De associatiemethode (het creëren van links);
  - De methode van de gespreide herhaling voor het verankeren van informatie.

## **Aanvullende informatie**

### **Beschikbaarheid in de catalogus**

Beschikbaarheid (bij voldoende inschrijvingen) en voorwaarden gegarandeerd tot 30 july 2025