

Speedlearning/Speedreading

Deel 1

Leeswijzer/Cursushandleiding

Inhoudsopgave

Module 1 Handleiding voor Cursisten	5
Krijgt u de overload aan informatie al weggewerkt?	5
Algemene doelstelling Snellezen Voor Professionals.....	7
Hoe gebruikt u dit boek?	8
Deel 1: Leeswijzer/cursushandleiding	9
Deel 2a Startersprogramma Snellezen Voor Professionals	9
Deel 2b Startersprogramma Geheugentraining voor Professionals	9
Deel 3: 4 Weken Trainingsprogramma voor Gevorderden.....	10
Deel 4: Receptenboek voor Oplossen Leesproblemen.....	10
<i>Deel 5: Trainingslogboek Snellezen voor Professionals</i>	<i>10</i>
Bepaal uw persoonlijke leesroute voordat u begint!	13
Verschillende wijzen van aanleren snellezen	15
Enkele spelregels ter optimalisatie van uw leerproces.....	18
Mindmap complete training.....	19
Herhalen van de belangrijkste items uit module 1	20
Rewind your mind.....	20
Module 2 - Introductie tot snellezen/snelleren	24
Hoe heeft u leren lezen?	24
De geschiedenis van snellezen	26
Effectief snellezen: Wat is er nu werkelijk mogelijk?.....	27

VERSIE 2008/1

© Copyright 2008

Innerspective copyright/auteursrecht op training, materiaal, logo & naam
gedeponeerd bij het Benelux Merkenbureau. Niets uit deze offerte mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm,
geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze dan ook worden opgeslagen in
een database of ander computer- of bewaarsysteem, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van Innerspective

Module 1 Handleiding voor Cursisten

Het intro van dit boek. Wat zijn vraagstellingen die mogelijk bij u leven? Waarom is het goed om u te verdiepen in snellezen en snelleren? Wat zijn de doelstellingen van deze training? Wat zijn de onderwerpen die de revue passeren. Hoe is het boek opgebouwd en hoe spelen we daarbij in op uw leerstijl?

Krijgt u de overload aan informatie al weggewerkt?

Van harte welkom namens Wout Plevier!

We leven in een informatietijdperk waarin een ongelooflijk grote hoeveelheid informatie u bereikt en door u verwerkt dient te worden. De laatste 5 jaar is de hoeveelheid informatie die u bereikt met factor 10 toegenomen! De komst van internet, e-mail, mobiele telefoon en wereldwijde televisie hebben hier zeker hun bijdrage aan geleverd. Ik ken mensen die terugkomen van vakantie en me dan vertellen dat ze voor hun e-mail de alles-selecteren- en delete-button hebben gevonden. Of soms de telefoon gewoon niet meer aannemen. Dat is een oplossing, maar is het ook de juiste?

Ik merk dat de mensen die in deze maatschappij leven en werken ten opzichte van vroeger meer gestrest zijn, vaker in burn-out komen, meer overuren maken, vaker ad hoc achter brandjes aan rennen en regelmatig het gevoel hebben dat ze geleefd worden. Velen van hen zoeken een balans en vinden het moeilijk een oplossing hiervoor te vinden.

Mensen komen dan vaak uit bij time-management. Nu weten we, als het erop aan komt, rationeel best wel wat de oplossingen zijn voor slecht time-management. Een goede planning maken, vaker nee durven zeggen, meer delegeren, routinezaken inplannen in uw daluren, zaken die uw hoogste aandacht dienen te krijgen inplannen in de piekuren van uw bioritme, gelijksoortige zaken achter elkaar afhandelen, assertief opkomen voor uzelf, stoorzenders verminderen of zelfs uitschakelen, uw tijd bewaken door dit te communiceren, opstellen van een weekschema, bewaken van uw prioriteiten enzovoorts. Allemaal heel handige zaken... als u ze allemaal toepast.

Maar toch lukt het de meeste mensen niet dit adequaat uit te voeren. Waarom niet? Uw brein werkt niet mee. U weet wel hoe het werkt maar dit wil nog niet zeggen dat u dit dan ook doet! De oplossing voor dit soort zaken is heel simpel. Als u weet hoe uw brein werkt en hoe u uw eigen gedrag en dat van andere mensen kunt sturen, dan bereikt u betere resultaten. Als u leert hoe u efficiënt kunt leren en lezen, snel informatie kunt verwerken, effectief situaties kunt inschatten en daarop kunt anticiperen, dan bespaart u tijd. En dat is tijd die u dan voor zaken kunt gebruiken die u belangrijk acht voor het welzijn van u en uw omgeving. Anders gezegd kunt u uw tijd gaan besteden aan de dingen die u wilt in uw leven: uw familie, meer lezen, coachen van uw medewerkers, tijd nemen om te onthaasten, contact hebben met uw omgeving enzovoorts.

De volgende vragen zijn veelvoorkomende problemen bij deelnemers aan de cursus “Snelleren/Snellezen voor Professionals”. Als u zich in deze vragen herkent en u wilt antwoord op deze vragen, dan bent u aan het goede adres!

- Hoe structureer ik mijn gesprekken/vergaderingen adequaat?
- Hoe vind ik een betere balans tussen mijn werk en mijn privéleven?
- Hoe kom ik toe aan dingen die ik belangrijk vind?
- Hoe wordt lezen en leren leuk voor mij?
- Hoe kan ik mijn tijd beter verdelen?
- Hoe structureer ik mijn informatiestromen effectiever?
- Is er iets te doen aan mijn vermoeidheid?
- Hoe zorg ik ervoor dat de dingen die ik dien te onthouden ook daadwerkelijk kan terugroepen wanneer dat nodig is?
- Hoe kan ik me in de drukte blijven concentreren?
- Hoe zorg ik dat ik ontspannen blijf?
- Hoe voorkom ik dat ik brandjes blijf blussen en meer vat krijg op mijn prioriteiten? Hoe krijg ik grip op mijn e-mail?
- Hoe blijf ik bij in mijn vakgebied?
- Hoe lees ik saaie informatie die ik niet leuk vind op een effectieve manier?

Time-management is niet direct de adequate oplossing voor plannen van uw werkzaamheden.

Een effectief gebruik van uw brein wel!

Algemene doelstelling Snellezen Voor Professionals

U wilt dus op een slimme manier gaan leven en werken! De aanschaf van “Snellezen voor Professionals” is een eerste stap in de goede richting. Het doel van dit boek is dan ook:

- uw talent ontwikkelen om sneller, grotere hoeveelheden schriftelijke en mondelinge informatie op te nemen, te verwerken en te recapituleren.

Het is voor u belangrijk dat u aanleert hoe u:

- optimaal uw hersenen kunt gebruiken
- effectiever kunt leren, lezen en met uw tijd omgaan
- praktische informatie sneller kunt verwerken (pc, e-mail, rapporten, boeken, vakliteratuur)
- meer vitaal en ontspannen kunt leven en leren en lezen
- een betere focus ontwikkelt
- overtuigt raakt van uw mogelijkheden
- plezier ontwikkelt bij aanleren van nieuwe vaardigheden

Om effectief en snel het hele programma te volgen, is het een vereiste dat u dit boek alert leest. Het is een boek dat uw opnamevermogen en reproductievermogen verbetert... maar u krijgt dit niet voor niets. U dient hiervoor in actie te komen. Dit betekent dat u:

1. het boek in een periode van maximaal 4 weken dient uit te lezen.
2. alle informatie ook daadwerkelijk direct toepast door
 - a. uitvoeren van de oefeningen die tussen de theorie wordt beschreven
 - b. het 4-weken trainingsprogramma Snellezen voor Professionals te volgen. Dit bevindt zich in deel 5 Het trainingslogboek Snellezen voor Professionals.

Hoe gebruikt u dit boek?

Hoe is deze training nu opgebouwd? De training is zo opgezet dat u, aangepast aan uw leerdoelstelling(en) en leerstijl, uw leer- en leesvaardigheden in zo kort mogelijk tijdbestek kunt verbeteren.

De training bestaat uit zes delen:

1. **Deel 1** dient als cursuswijzer waarin wordt uitgelegd hoe u dit materiaal het beste kunt gebruiken.
2. **Deel 2** is het Starterprogramma “Snellezen voor Professionals”. Dit bestaat uit twee delen theorie. In deel a doorlopen we met u de ontstaansgeschiedenis en werkwijze van snellezen en we trainen uw oogspieren. In deel b krijgt u een verhoogd inzicht in de verschillende geheugen- en leertechnieken en u leert hoe u dit praktisch kunt trainen.
3. **Deel 3** beslaat het 4 Weken Trainingsprogramma Voor Gevorderden. We behandelen alle snelleestechneken en u krijgt een concreet 4 weken programma.
4. **Deel 4** biedt u een Receptenboek Voor Oplossen Leesproblemen. Hierin worden ondersteunende factoren besproken die u helpen snellezen nog meer te optimaliseren.
5. **Deel 5** bevat het Trainingslogboek Snellezen voor Professionals waarmee u uw voortgang in kaart brengt.

Specifiek komen de volgende onderwerpen aan bod:

Deel 1: Leeswijzer/cursushandleiding

1. Leeswijzer
2. Krijgt u uw overload aan informatie al weggewerkt?
3. Algemene doelstelling Snellezen Voor Professionals
4. Hoe gebruikt u dit boek?
5. Bepalen persoonlijke leesroute voordat u begint!
6. Verschillende wijzen van aanleren snellezen
7. Enkele spelregels ter optimalisatie leerproces
8. Mindmap complete cursus
9. Herhalen belangrijkste items uit deel 1

Deel 2a Startersprogramma Snellezen Voor Professionals

1. Introductie tot snellezen/ masterlearning
2. Optimaliseren van uw gezichtsveld
3. Master Read System
4. Mythes van snellezen
5. Nulmeting
6. Persoonlijke leerdoelstelling bepalen
7. Optimaliseren van uw blikveld
8. 5 oogspier-checkoefeningen
9. Trainen van uw oogspieren

Deel 2b Startersprogramma Geheugentraining voor Professionals

1. Algemene doelstelling geheugentraining
2. Verband leesproblemen en geheugentraining
3. Hoe werkt uw brein?
4. De basistechnieken die u moet kennen
5. Vijf essentiële geheugentechnieken en bijbehorende oefeningen
6. Leesstrategie: lezen en leren in 3 fasen
7. Goede samenvattingen en een beter begrip!
8. Uw persoonlijke leerstijl bepalen
9. Tips voor een gunstige leeromgeving

Deel 3: 4 Weken Trainingsprogramma voor Gevorderden

1. Scannen en skimmen
2. Verkennen van leesvoer 20% tijdsbesparing 30 beter begrip
3. Verkennen van gestructureerd materiaal
4. Verkennen van ongestructureerd materiaal
5. Skimmend lezen van een computerscherm
6. Praktische toepassing skimmend lezen
7. Oefeningen skimmend lezen
8. Strategie: bepalen leesmodus en leesroute
9. Leestechnieken: metageleiding

Deel 4: Receptenboek voor Oplossen Leesproblemen

1. De invloed van overtuigingen op snellezen
 - a. Overtuigingen veranderen door De Zes Meesterstappen
2. Kracht ontspanning en snellezen op snellezen
 - a. 10 manieren om in Alphastaat te komen
3. Verbetering leescapaciteit 30% door vitaliteit
 - a. De vijf fundamentele stappen voor blijvende vitaliteit
4. Wat u schrijft... dat blijft!
 - a. Nut van noteren
 - b. Nadelen van conventioneel noteren
 - c. De vier elementen van goede notities
 - d. Mindmappen/ conceptmappen
 - e. Kanttekenen
5. Woordinzicht
 - a. 100.000 nieuwe woorden binnen uw handbereik!
6. Photoreading
 - a. Het photoread stappenplan
7. De leesdokter: in een wip uit uw dip!
 - a. Verbeter uw begrip
 - b. De oplossingen voor de 7 meest voorkomende leesproblemen!

Deel 5: Trainingslogboek Snellezen voor Professionals

Concreet betekent dit dat u in deel 1 de uitleg krijgt over het programma en hoe u dit kunt aanpassen aan uw leerdoel(en), uw leerstijl en uw persoonlijkheid.

In deel 2a krijgt u de volledige theorie die u voorbereid op snellezen. We gaan in op de geschiedenis van snellezen en met welke oplossingen u problemen van conventioneel lezen kunt voorkomen. U bepaalt uw leerdoelstelling(-en) voor deze training. U checkt uw gezichtsveld en u ontvangt tips hoe u uw ogen kunt trainen om überhaupt te kunnen snellezen. Ook doet u een nulmeting om uw beginpunt te bepalen.

Verder zult u in deel 2a ontdekken hoe uw geheugen is opgebouwd en wat het nut is van geheugentraining bij snellezen. U oefent praktisch met een heel aantal geheugentechnieken, die u later kunt gebruiken om informatie op te slaan. Ook leert u wat de meest effectieve leer methode is (via kop – romp – staart) en hoe u dit Master Read System praktisch toepast. Daarna gaat u dieper in op technieken van samenvatten. Ook leert u uw persoonlijke leerstijl kennen door middel van een test. Daarnaast krijgt u tips hoe u uw omgeving kunt inrichten om optimaal te lezen

Deel 3 behandelt de verschillende leestechneken. U leert wat het nut is van verkennen (scannen en skimmen) van leesstof. U leert gestructureerd, ongestructureerd en computer gerelateerd materiaal te scannen en skimmen. U oefent met verschillende vormen van skimmend lezen. Ook krijgt u praktische tips om studiemateriaal, e-mail, websites, rapporten en boeken te scannen en skimmen. Ten slotte leert u hoe u uw leesstrategie bepaalt door gericht uw leesroute en leesmodus op elkaar af te stemmen. Aan het einde van deze module krijgt u een uitleg over het 4 weken trainingsprogramma en u ontvangt 6 speeddrills om uw snelheid en begrip te vergroten. U registreert alle resultaten in uw trainingslogboek.

Deel 4 behandelt alle zaken die bij toepassing een positief effect hebben op uw snelheid en begrip van een tekst. U krijgt het receptenboek voor het oplossen van allerhande problemen. U leert welke overtuiging u beperkt om te leren en kunnen snellezen en zet deze aan de hand van “de zes meesterstappen” om in een overtuiging die inspireert en motiveert. U leert het belang van ontspannen en ademhalen en oefent met een aantal praktische ademhalingsoefeningen om uw hersenen in de optimale leerstaat te zetten (Alphaniveau). Na lezen van de module vitaliteit weet u wat het belang is van een goede vitaliteit en u krijgt een 10 dagen programma aangereikt waarmee u dit optimaliseert. Vervolgens gaat u in de volgende module “Wat u schrijft... dat blijft” in op verschillende notatietechnieken, waaronder Mindmapping en Kanttekenen. Aan de hand van visuele schema’s kunt u gegevens die u leest zo vastleggen en noteren, opdat u ze eenvoudiger en beter zult

herkennen en reproducen. Tot wel factor 10 beter! Dit integreren we met uw snelleestechieken. Ook krijgt u na lezen van de modules Woordinzicht en Photoreading inzicht in een aantal elementen die uw snelheid nog meer verhogen. U krijgt toegang tot meer dan 100.000 nieuwe woorden en snuffelt aan ultrasnel lezen door middel van Photoreading.

In deel 5 vindt u ten slotte het Trainingslogboek waarmee u in 4 weken leert snellezen.

De hoofdstukken in dit boek worden ondersteund door apart bijgevoegde visuele schema's; Mindmaps. U vindt een totaaloverzicht van Snellezen voor Professionals als mindmap in deze leeswijzer bijgevoegd. Deze geven de structuur, opbouw en samenhang van de verschillende onderdelen aan. Omdat ze visueel zijn kunt u ze eenvoudiger en sneller onthouden.

Ieder hoofdstuk geeft u enerzijds inzicht in de achtergrond van de verschillende disciplines en anderzijds krijgt u direct al handreikingen om uw vaardigheden verder te ontwikkelen. Elk hoofdstuk begint met een inleiding waar u duidelijk wordt wat het nut is van de specifieke vaardigheid die behandeld wordt. Vervolgens krijgt u in de meeste gevallen een aantal praktische oefeningen om de vaardigheden in te trainen. Aan het einde vindt u een samenvatting van de belangrijkste tips en trucs die u direct kunt gebruiken. Ook krijgt u na elke module een vragenlijst onder de naam 'Rewind Your Mind', om de belangrijkste aspecten uit de training nog een keer te activeren.

Als u echt goed wilt leren snellezen adviseer ik u om eerst, ter voorbereiding, de nulmeting en de oogspieroefeningen uitvoert uit deel 2, respectievelijk module 2 en 3. Vervolgens kunt u zich verdiepen in de leesbewegingen uit module 3, waarna u in het snelleesprogramma van 4 weken kunt stappen. De trainingshandleiding uit deel 5 leidt u per week en dag door dit programma. Wilt u dan weten wat u nog meer kunt doen om uw vaardigheden te ontwikkelen, lees dan deel 4 Receptenboek Oplossen Leesproblemen.

Bepaal uw persoonlijke leesroute voordat u begint!

De hoofdstukken zijn zo opgebouwd dat u uw leesroute kunt aanpassen aan de voorkeur die u heeft. De routes in de stof geef ik aan met kleuren. Overigens corresponderen die kleuren ook met de kleuren op de mindmaps en de cd's. Dit maakt het enerzijds eenvoudig voor mij om naar specifieke onderdelen te verwijzen. Anderzijds is het eenvoudig voor u, als u voor de keuze staat wat en hoe u wilt gaan lezen.

1. **Houdt u van een goed kader en wilt u een gefundeerde opbouw van de cursus? Wilt u chronologisch lezen?** Begin dan bij de inleiding en vervolg uw koers via valkuilen, oplossingen, oog-hand-coördinatie, skimmen en scannen, metageleiding, tempolezen, ontspannen, vitaliteit, praktisch lezen, overtuigingen, metronoom lezen. Dan leest u de volgorde zoals ik het heb opgesteld (deel 1 t/m 5).
2. **Wilt u direct aan de slag met snellezen?** Dan begint u bij oog-handcoördinatie (Starterprogramma snellezen deel 2a) en vervolgt de cursus via skimmen en scannen, naar metageleiding, tempolezen naar metronoomlezen (Snellezen voor gevorderden deel 3).
3. **Kunt u niet wachten om te oefenen en wilt u een Quick Start?** Begin dan met oog – handcoördinatie (module 3 Startersprogramma snellezen deel 2a) en ga verder met de cursus via het onderdeel tempolezen (Snellezen voor gevorderden deel 3 enkel de tempo-oefeningen).
4. **Is voor u de combinatie onthouden – lezen belangrijk?** Dan begint u bij geheugentechnieken (Starterprogramma deel 2b) en vervolgt de cursus via praktisch lezen naar oog-hand-coördinatie, skimmen en scannen, metageleidingstechnieken, tempolezen (Snellezen voor gevorderden deel 3 in zijn geheel).

5. Twijfelt u of u het wel kunt of heeft u moeite met focus/concentratie?

Dan begint u bij overtuigingen en gaat verder met de cursus via ontspannen (receptenboek leesproblemen oplossen deel 4) naar praktisch lezen, oog-hand-coördinatie, skimmen en scannen, metageleidingstechnieken, tempolezen, metronoomlezen, persoonlijk progressie plan (Starterprogramma deel 2a en Snellezen voor gevorderden deel 3 in zijn geheel) .

Pas uw leesroute aan op uw doelstelling(-en). Vergaar eerst totaal overzicht voordat u begint met lezen en leren. En pas dit toe op alle werkzaamheden die u uitvoert in het leven.

Werk van groot naar klein!

Verschillende wijzen van aanleren snellezen

Er zijn veel methoden om uw snelleescapaciteit te ontwikkelen: software, boeken, workshops en trainingen. Ik bied ze allemaal aan en allen hebben resultaat. Kies de methode die past bij uw leerwens, uw leerstijl, uw beschikbare tijd en uw budget.

Wees kritisch op wat u krijgt voor uw geld. Ik heb alle systemen en cursussen onderzocht en er is ook veel materiaal op de markt van mindere kwaliteit. Datgene wat u koopt moet direct en praktisch toepasbaar zijn in uw praktijk en dient te passen bij uw leerstijl. Veel mensen besteden tijd en geld aan hulpmiddelen of doen cursussen maar doen er vervolgens niets mee. Dit komt enerzijds omdat hun leerstijl onvoldoende wordt gevoed en anderzijds door een gebrek aan discipline en de moeite om af te komen van oud gedrag.

Bent u iemand die bij de aanschaf van een dvd recorder:

1. de quickstart doorleest en begint (concreet sequentieel)?
2. de gehele brochure doorwerkt voordat hij start (abstract sequentieel)?
3. direct alle knoppen indrukt tot het werkt (concreet willekeurig)?
4. zijn buurman laat komen om het apparaat aan het werk te krijgen (abstract willekeurig)?

Natuurlijke is dit een globale indeling. Ik wil u ook zeker niet in een hokje plaatsen. Ik hoop dat uw leerstijl herkenning bij u oproept en dat mede bepalend wordt voor hoe enerzijds dit boek leest en anderzijds u uw leesvaardigheden zult ontwikkelen. In de leermodule staat een test en aanvullende tips om uzelf te ontwikkelen. Als u van degelijkheid houdt, lees dan lekker door. Kunt u zichzelf niet bedwingen, maak dan nu de test en keer dan hier terug!

Nu even praktisch gericht. Hoe kunt u zichzelf ontwikkelen?

1. Heeft u weinig tijd?
 - a. lees een theorieboek of een werkboek en bepaal welke informatie u werkelijk direct nodig heeft om uw vaardigheden binnen uw tijd te kunnen ontwikkelen.
 - b. Doe een online cursus en deel zelf u tijd in waarin u zich gaat ontwikkelen.
 - c. Of schaf software aan en ontwikkel u in uw eigen tijdspanne.

2. Wilt u zich grondig verdiepen?
 - a. Lees een theorieboek en werk tegelijkertijd een werkboek door om de theorie met oefeningen te verdiepen.
 - b. Luister naar audio cd's en voer tegelijkertijd de oefeningen uit.
 - c. Bezoek een training waarin de trainer u live kan coachen op uw vaardigheden.

3. Wilt u direct aan de slag en toch een basis hebben?
 - a. Werk een werkboek door en kies de oefeningen er uit die uw snelheid direct verhogen.
 - b. Lees de praktische aspecten van een theorieboek en pas dit direct in uw praktijk toe.
 - c. Laat u op uw leesvaardigheden coachen.
 - d. Ontwikkel u met software!

4. Heeft u weinig discipline en houdt u van direct doen door te horen, zien, voelen en ervaren?
 - a. Volg een training snellezen en laat u door de trainer coachen op uw resultaten. * Prijzen liggen tussen 300 euro voor een dag en 2000 euro voor drie dagen met coaching.

5. Heeft u een laag budget?
 - a. Leen boeken eventueel bij de bibliotheek.
 - b. Lees theorieboeken en werk een werkboek door en pas dat toe in uw praktijksituatie. * Prijzen liggen tussen 10 en 40 euro per boek.
 - c. Schaf een thuis cursus aan. * Prijzen liggen tussen 50 en de 300 euro.

d. Verdiep u met behulp van cd's. * Prijzen liggen tussen 10 en de 100 euro.

e. Schaf software aan: prijzen liggen tussen 70 en 250 euro.

Pas uw leerwens aan uw tijd, uw budget, uw doel, uw leerstijl en uw voorkeur voor een aanbieder in snelleesproducten en –trainingen aan. Kies datgene wat het beste bij u past en verdiep u goed in deze zaken voordat u bepaalt met welk medium u wilt leren snellezen. In dit geval begint u met een theorieboek. Een prima keuze!

(* prijzen zijn indicaties die ik via Internet heb opgespoord om u een totaaloverzicht te geven)

Enkele spelregels ter optimalisatie van uw leerproces

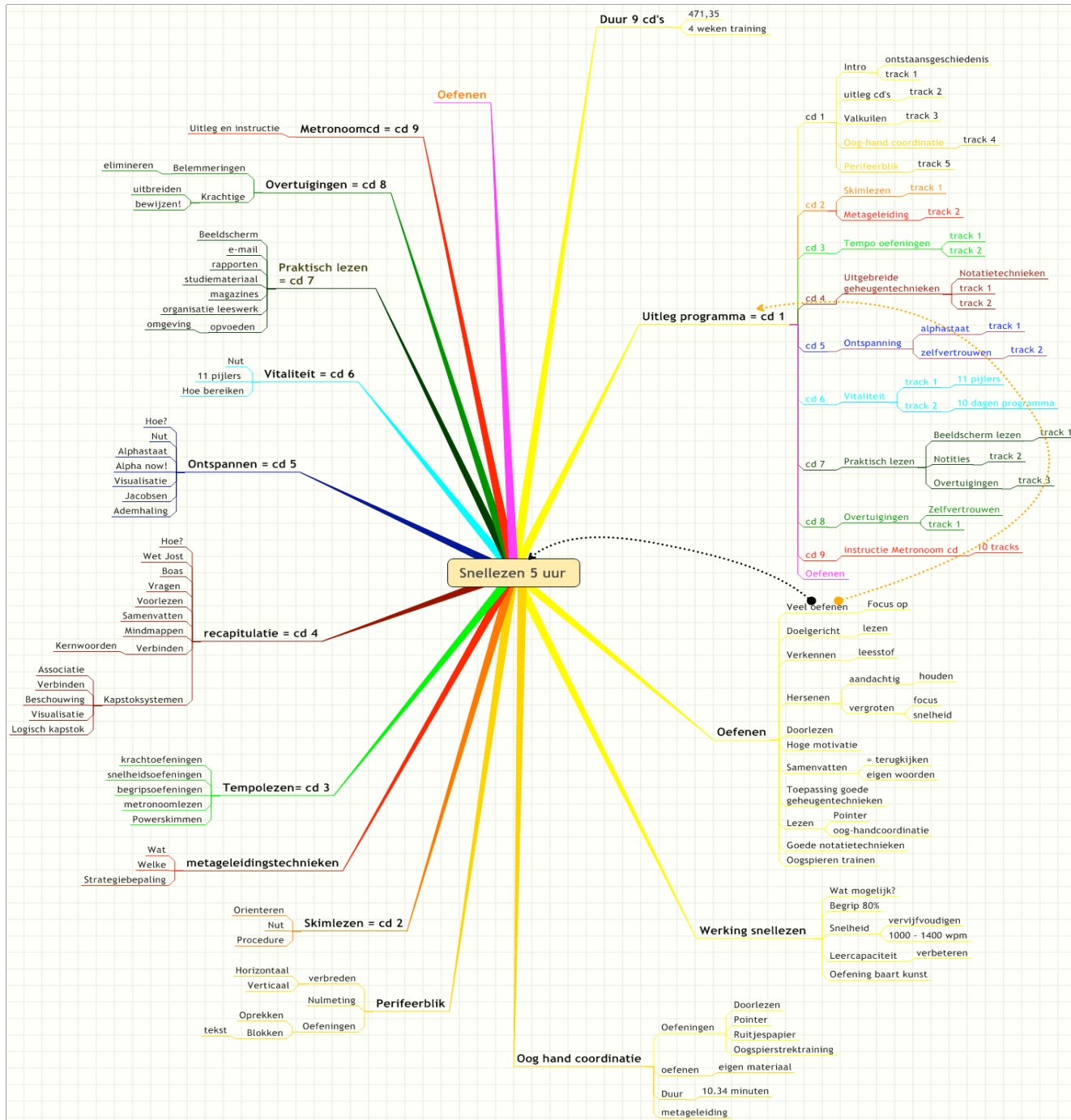
U haalt het maximale uit het theorie- en werkboek als u de verantwoordelijkheid neemt om:

1. uw enthousiasme te gebruiken (gemotiveerde mensen leren 11x sneller).
2. alle oefeningen te doen (stap voor stap).
3. op de beste manier te evalueren hoe u zichzelf ontwikkelt
 - a. *Wat gaat goed?*
 - b. *Wat kan beter?*
 - c. *Wat gaat al heel goed en hoe ga ik mezelf nog meer verbeteren?*
4. discipline op te brengen om gedurende 4 weken consequent te oefenen. Uw vaardigheden ontwikkelen zich niet door te weten maar door te doen.
5. zelf de leerroute te kiezen die het beste bij u past.
6. om positief gericht te blijven tijdens oefenen. Elk leerproces kent een aantal fasen die u doorloopt als u een nieuwe vaardigheid aanleert. U krijgt eerst een bewustwordingsfase, wat zijn uw valkuilen en wat kunt u anders doen? U wordt bewust onbekwaam. U bent zich bewust wat u goed en fout doet en beheerst het nog niet (geheel) en oefent er op los. In het begin gaat dit langzaam en op een gegeven moment maakt u een hele snelle progressie. U wordt bewust bekwaam. Vervolgens zullen de vaardigheden steeds meer van nature verlopen. U wordt onbewust bekwaam. Vervolgens neemt de snelheid waarmee u progressie maakt weer af, wetende dat er daarna op een gegeven moment weer een versnelling in uw leerproces zal plaatsvinden. Raak niet gefrustreerd en hou vol. Zet door en boek stap voor stap succes!
7. uw vorderingen registreert in uw persoonlijke trainingslogboek (deel 5).

Bereidt u voor op een interessante ervaring en schakel uzelf in een hogere versnelling! Ik wens u veel inzichten en plezier toe!

Wout Plevier
Innerspective BV

Mindmap complete training



Herhalen van de belangrijkste items uit module 1

Rewind your mind

U heeft de module welkom achter de rug en heeft nu inzicht hoe u het boek gaat lezen en wat de algemene doelen zijn. Vul onderstaande vragen in om uw focus te verscherpen.

Wat heeft u onthouden?

Wat vindt u interessant?

Wat lijkt u moeilijk?

Hoe gaat u het boek lezen?

Leeswijzer

Speedlearning/Speedreading

Starterprogramma Snellezen voor Professionals

Speedlearning/Speedreading

Deel 2a

**Theorie Starterprogramma Snellezen voor
Professionals**

Module 2 - Introductie tot snellezen/snelleren

Inhoud van deze module:

- *U krijgt uitleg over hoe u heeft leren lezen*
- *U krijgt inzicht in de historie van snellezen*
- *U leert wat de valkuilen zijn van auditief lezen = conventioneel lezen*
- *U krijgt inzicht in het fundamentele verschil tussen visueel lezen en snellezen*
- *U leert in welke valkuilen een conventionele lezer stapt en hoe u dit kunt oplossen*

Hoe heeft u leren lezen?

Lezen is een prachtige vaardigheid. Bijna iedereen heeft op school leren lezen. De meesten onder ons hebben geleerd te lezen met een interne stem in hun hoofd. Er bestonden vroeger 2 manieren om mensen te leren lezen. Kijk eens welke u aangeboden heeft gekregen om lezen onder de knie te krijgen!

Bij de eerste manier schreef de leerkracht grote letters op het bord en liet dan de klas de letters nazeggen: A...AAAA, B...BBBB, C...CCCC enzovoorts. Vervolgens formuleerde u van de losse letters kleine woorden en sprak deze hardop uit. U eindigde uiteindelijk met uitspreken van de langere, iets moeilijkere woorden. Tijdens dit gehele proces bleef u twee dingen doen:

1. U sprak de letters en woorden (hardop) uit met een interne of externe stem
2. U gebruikte tijdens het lezen uw vinger om te weten waar u was gebleven

Vervolgens werd u verboden om tijdens het lezen met uw vinger bij te wijzen. Dit zou onvolwassen zijn, het boek vervuilen, de focus op losse letters leggen in plaats van op woorden en meer van die onzin... Op die manier verdween namelijk één van de belangrijke hulpmiddelen van lezen uit uw zicht.

Bij de tweede manier leerde u lezen met behulp van plaatjes. Velen van ons kennen vast nog wel het bord waar Aap, Noot en Mies... op stonden. De leerkracht wees dan een plaatje aan en liet de klas vervolgens nazeggen wat het plaatje uitbeeldde. Op deze manier leerde u de woorden en klankkleuren kennen. Op basis hiervan

leerde u nieuwe woorden. Uiteindelijk eindigde u op dezelfde wijze als bij de eerste manier. U gebruikte geen vinger en uw stem praatte mee tijdens het lezen. Inmiddels zijn we jaren verder en wat schetst de verbazing: u leest nog steeds zoals vroeger! Daarmee is lezen, van alle vaardigheden die een mens in zijn leven aanleert, een van de weinige vaardigheden die zich niet doorontwikkelt.

Ter vergelijking: een baby gaat in ongeveer 12 maanden van liggen, naar kruipen, naar staan, naar lopen. En vervolgens binnen 2 jaar van lopen naar rennen naar sprinten en dat ontwikkelt zich tot ongeveer het 18^e levensjaar door. Bij intensieve training kan dat zelfs nog sneller! Uw leessnelheid ontwikkelt zich van letters opzeggen richting lezen met een snelheid van ongeveer 240 woorden per minuut in een periode van 6 jaar. Talentvolle lezers maken dan tijdens bijvoorbeeld een studie nog een uitstapje richting 400 woorden per minuut, waarna iedereen weer terugzakt richting de 240 woorden per minuut. In feite heeft u dus leren kruipen maar nooit leren rennen en al zeker niet leren sprinten. U leest nog steeds op het niveau dat u als kind aangeleerd heeft. Zonder vinger, zonder focus en met een interne stem die continue meepraat tijdens het lezen.

Daarnaast heeft een kind nog een aantal voordelen dat er voor zorgt dat ze gemiddeld 5 keer sneller leert dan een volwassene. Dit komt omdat ze:

1. moeten/mogen
2. meer discipline hebben
3. leren leuk vinden
4. al spelend leren met allemaal leerlingen om zich heen
5. geen beperkende overtuigingen meezeulen
6. vitaler zijn
7. gezonder leven en dus meer zuurstof in het lijf hebben
8. meer gebruik maken van beide hersenhelften waardoor ze alles wat ze zien sneller en langer kunnen opslaan.

De les is: herontdek de snelle leercapaciteiten van een kind en verken de wereld door gebruik te maken van de kwaliteiten van zowel uw linker als uw rechter hersenhelft. Verwonder u over nieuwe zaken, trek niet te snel conclusies; probeer eerst een oordeel dan over het effect. Het is nooit te laat of te vroeg om met geheugentraining en/of snellezen te beginnen. Zoals men bij

Nike zei: "Just do it!"

De geschiedenis van snellezen

Voor het ontstaan van snellezen zijn er allerlei studies geweest naar de werking van het brein en de ogen. Daarbij werden ook de eeuwenoude technieken die door Romeinen en Grieken al met veel succes werden toegepast onderzocht. Bij snellezen is van al deze voorkennis dankbaar gebruik gemaakt.

Snellezen is ontwikkeld tijdens de Tweede Wereldoorlog. Piloten van de Britse Royal Air Force werden getraind in een methodiek om razendsnel met hun ogen vliegtuigen te kunnen spotten en volgen, het zogenaamde flashsysteem. Ze werden voor een groot wit doek geplaatst waar vliegtuigen op verschenen. Met behulp van een groot projectieapparaat werden vliegtuigen van groot naar klein en in tempo oplopend van langzaam naar snel op verschillende plaatsen op het doek geprojecteerd. De piloot diende vervolgens zijn hoofd stil te houden en enkel de ogen te bewegen. Men kwam erachter dat de piloten leerden om met hun ogen:
sneller vliegtuigen te signaleren

1. meer accuraat en sneller aan te geven of het vijandelijke of geallieerde toestellen betrof
2. langere tijd in combat te zijn, doordat de oogspieren letterlijk 'op fitness gingen' en ze dus sterker werden
3. een groter gezichtsveld te ontwikkelen. Het perifere blikveld nam zowel verticaal als horizontaal meer toe. Piloten zagen sneller en meer precies de informatie in een hoek van 360 graden om zich heen
4. ontspannen waar te nemen en tegelijkertijd toch een hoge focus te hebben.

In de jaren '50 vroeg men zich vervolgens af of deze vaardigheden ook konden worden toegepast op lezen. Men kwam door verschillende testen erachter dat het zogenaamde flashsysteem ook nuttig was voor snellezen. Deelnemers bereikten met behulp van het flashsysteem de magische grens van 400 woorden per minuut. Iets wat voor die tijd ongekend was.

Later bleek dat dit niet enkel en alleen aan het flashsysteem toe te schrijven was. Met een verhoogde motivatie wisten mensen dezelfde snelheid te bereiken. Toch is het flashsysteem nuttig omdat het mensen overtuigt van hun kunde om ook hoge snelheden te halen. Daarnaast is het een goede oefening om uzelf te trainen in het

sneller 'flashen' van grotere blokken tekst. Vandaar dat we deze oefening in verschillende varianten nog steeds gebruiken!

Snellezen is vervolgens door een aantal pioniers verder ontwikkeld. Evelyn Wood, Kevin Trudeau en Howard Stephen Berg zijn enkele bekende namen als belangrijke grondleggers van het snellezen. Met het instituut van Evelyn Wood – The Literacy Company - ontwikkel ik allerlei leuke producten gericht op verbetering van leer- en leesvaardigheden.

Andere pioniers zijn onder andere Sean Adams, Paul Scheele en Tony Buzan. Eigenlijk verkondigen ze allemaal dezelfde basistechniek waaraan zij hun eigen specifieke methodiek toevoegen. Ik neem het beste uit alle werelden en combineer dat tot een logisch verhaal. Alle onderdelen die u gaat gebruiken pas ik zelf met succes toe. Ik weet namelijk precies wat wel werkt en wat onzin is en dat bespaart u direct een hoop tijd.

Effectief snellezen: Wat is er nu werkelijk mogelijk?

Er bestaat op dit moment een hele industrie die u van alles aanbiedt op het gebied van leren, snellezen en breingebruik. Eigenlijk ook wel logisch, omdat dit de onderwerpen zijn die u snel vooruit kunnen helpen. U neemt sneller en effectiever informatie op, u kunt het eenvoudiger terughalen en u kunt uzelf en uw omgeving sneller ontwikkelen en daardoor beter laten functioneren. Er bestaan trainingen en software die beweren u te laten lezen met een snelheid van 2500 tot 30.000 woorden per minuut en zelfs nog sneller. We hebben het dan niet meer over lezen maar over *Skimmen* of *Photoreading*: Het visueel kunnen zien van tekst in plaats van lezen.

Traditioneel lezen is gebonden aan drie dingen:

1. de hoeveelheid fixaties die u kunt maken (de hoeveelheid woorden die u in één keer kunt zien)
2. de snelheid waarmee u dit kunt bewerkstelligen
3. de breedteblik waarmee u dit doet.

Het maximale aantal fysieke fixaties die uw ogen kunnen maken is gelimiteerd op zo'n 300 per minuut. Goede lezers zien ongeveer 5 woorden per fixatie. Dus volgens

experts is de maximale leessnelheid voor de meeste mensen, zonder woorden over te slaan, begrensd op 1500 woorden per minuut.

U kunt met mijn aanpak, door training van uw oogspieren, verwijderen van uw perifeerblik en toepassing van ooggeleidingstechnieken snelheden bereiken van 800 - 3000 woorden per minuut en een begrip van 80-90%. We streven ook geen 100% begrip na, omdat dit juist vertragend werkt op uw leessnelheid. Dit is gebaseerd op mijn ervaringen met 1563 cursisten die dit programma doorlopen hebben.

Hoe bereiken we dit dan? Mensen kunnen na de training langdurig lezen met hoge snelheid. Dit komt enerzijds doordat bij de oogspiertraining mensen hun ogen trainen om langdurig en met hoge snelheid een aanwijzer te volgen tijdens lezen. Men stopt tussentijds niet meer en kijkt ook niet terug. Dit scheelt al 0,6 seconde per gelezen regel!

De blikwijdte neemt ook toe van 3 tot 5 woorden per fixatie naar ongeveer 10-12 woorden per fixatie. Een eenvoudige rekensom laat dan zien dat 10 x 300 fixaties leidt naar een leessnelheid van 3000 woorden per minuut.

Verder variëren we onze leessnelheid tijdens lezen. U hoeft namelijk niet alle stof even gedetailleerd te lezen. Sommige stukken leest u scriptief (zeer gedetailleerd), andere stukken leest u informerend en weer andere stukken leest u globaal. U past uw leesstrategie en snelheid hier op aan. Hierdoor zijn er sommige stukken waar u over heen schiet met snelheden hoger dan 3000 woorden per minuut. Het begrip zakt dan terug naar 60-70%. Nog steeds niet slecht! Ter illustratie; de gemiddelde lezer leest studierend met een begrip van 50%!

Let wel: deze resultaten worden behaald door gemotiveerde studenten die gedisciplineerd geoefend hebben en daardoor deze progressie hebben gemaakt. Mensen die niet oefenen behalen beduidend minder goede resultaten.

Er zijn mensen die op deze manier nog hogere snelheden halen. Ik ken echter maar één persoon die deze snelheden kan halen met 100% begrip en hij heeft zijn vaardigheid niet ontwikkeld via een cursus. Zijn naam is Kim Peek. Kim is geboren in 1951 zonder een "corpus callosum". Dat is een bundel zenuwen die de linker en rechter hersenhelft met elkaar verbindt. Hoewel zijn motorische vaardigheden verstoord werden, ontwikkelde hij tegelijkertijd ook een aantal heel unieke

vaardigheden. Kim kan 2 pagina's tegelijkertijd lezen; met elk oog één pagina. Hij heeft sinds zijn derde levensjaar 8000 boeken gelezen en hij kan van elk boek nog precies vertellen wat hij heeft gelezen en waar dit stond. Zijn leestempo ligt rond de 6000 woorden per minuut met een begrip van 100%.

Misschien kent u de film 'Rainman' en het autistische personage Raymond (gespeeld door Dustin Hoffman) die door zijn broer (Tom Cruise) "misbruikt" wordt in een casino door gebruik te maken van diens capaciteit om kaarten te herinneren. Kim stond aan de basis van dit personage! Wereldkampioen Sean Adam leest met een snelheid van 3850 woorden per minuut. Ook een uitzonderlijke man! Hij gebruikt veel van de technieken uit "Snellezen voor Professionals"!

Richt u op een snelheid van 1500 woorden per minuut en een begrip van 80-90%!