

## Wat is precies 'werkgeheugen'?

Daar bedoel ik mee: de vaardigheid om informatie in je geheugen te houden als je bezig bent met je werk (complexe taken noemen we dat ook wel). Het gaat daarbij ook om het kunnen toepassen van eerder geleerde vaardigheden of ervaringen. Je werkgeheugen is dus eigenlijk het klembord en de zoekmachine van je brein.

## Hoe kun je dat verbeteren?

1. Maak **oogcontact** als iemand je iets belangrijks vertelt (afspraak, opdracht) en **herhaal** wat diegene je gezegd heeft.
2. **Noteer** het direct en het liefste meteen op de juiste plaats, dus in je agenda of op je takenlijst.  
Maak het eventueel meteen visueel door middel van een **picto**.
3. Vraag iemand om je te helpen **herinneren** en maak herinneringen aan in je **telefoon** en agenda (uur, dag, week van te voren).

Succes met het toepassen van de tips!

## Let op!

Je gaat iets proberen wat voor jou nieuw is, dat kost tijd. Lopen heb je ook niet in 1 dag geleerd dus gun jezelf hiervoor ook de tijd om het te verbeteren, 4-6 weken dagelijks oefenen.

Lukt het toch nog niet helemaal? Maak dan gebruik van mijn aanbod voor een gratis sessie van 30 minuten. Samen bespreken we waar je nou precies tegenaan loopt en ik geef je tips op maat.

Klik [hier](#) en dan maken we een afspraak.

Hartelijke groet, Josanne