

Triple X-syndroom
www.spilinfo.nl

Het geheugen:

1. Zintuiglijk geheugen
2. Werkgeheugen
3. Semantisch geheugen
4. Autobiografisch geheugen
5. Stille geheugen

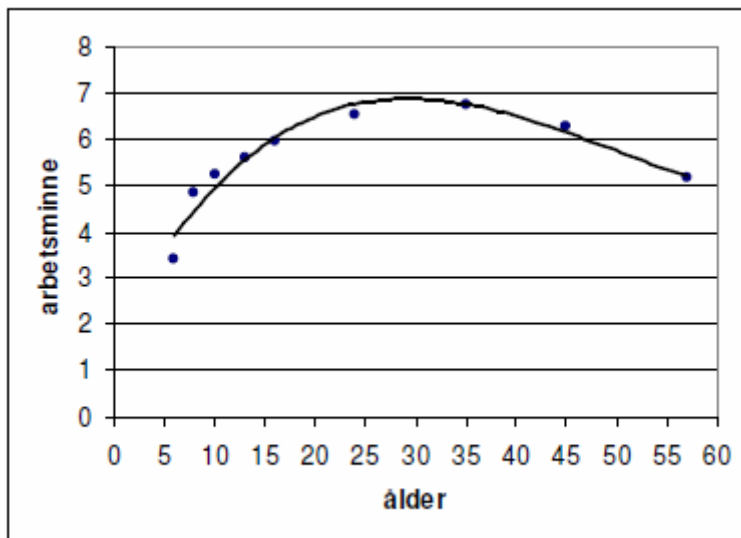
Definitie werkgeheugen:

Het vermogen om informatie korte tijd vast te houden én te kunnen gebruiken in een denkproces.

Het centraal executief systeem:

- Alles komt samen en er wordt iets mee gedaan, dit noem je executief systeem.
- Verantwoordelijk voor de controle en het regelen van de cognitieve processen.

Ontwikkeling van het werkgeheugen:



Waarom herken je dat er problemen zijn met het werkgeheugen?

Op het werk, wanneer collega's er melding van maken:

- Werk stapelt op

- Weet niet waar document gebleven is
- Snel afgeleid
- Het wordt haar snel te veel
- Zit veel te dromen
- Moeilijk opstarten

Hoe kun je het werkgeheugen verbeteren?

- Spelletjes
- Hoofdrekenen
- Braintrainer
- Cogmed training