

Hva koster kurset?

Deltagelse på kurset koster pr. i dag 3900,-. Dette treningsprogrammet gir deg lisens på 25 treningsøkter og tett oppfølging ukentlig av en personlig trener. Sistnevnte har fått opplæring hos CogMed og samarbeider nært med nevropsykolog Erik Furevold – Boland.

Deltagelse på kurset forutsetter at du har tilgang på PC med internett tilkobling.

Vil du vite mer?

Din behandler vil sette deg i kontakt med oss dersom du er interessert. Se kontaktinfo på baksiden av brosjyren.



Sagt om effekten av arbeidsminnetrening:

"Jeg husker lettere hva jeg leser"

"Jeg er blitt bedre på avtaler og å passe på tider"

"Jeg husker lettere navn"

"Jeg husker lettere hvor jeg har lagt tingene mine"

"Jeg kan høre etter i samtaler uten å avbryte"

Kontaktinformasjon

Psykologspesialist: Erik Furevold – Boland

Tlf. 454 56 512

erik.boland@gmail.no

Koordinator: Hanne Pedersen

Tlf: 35 55 88 44

hanped1@hotmail.com

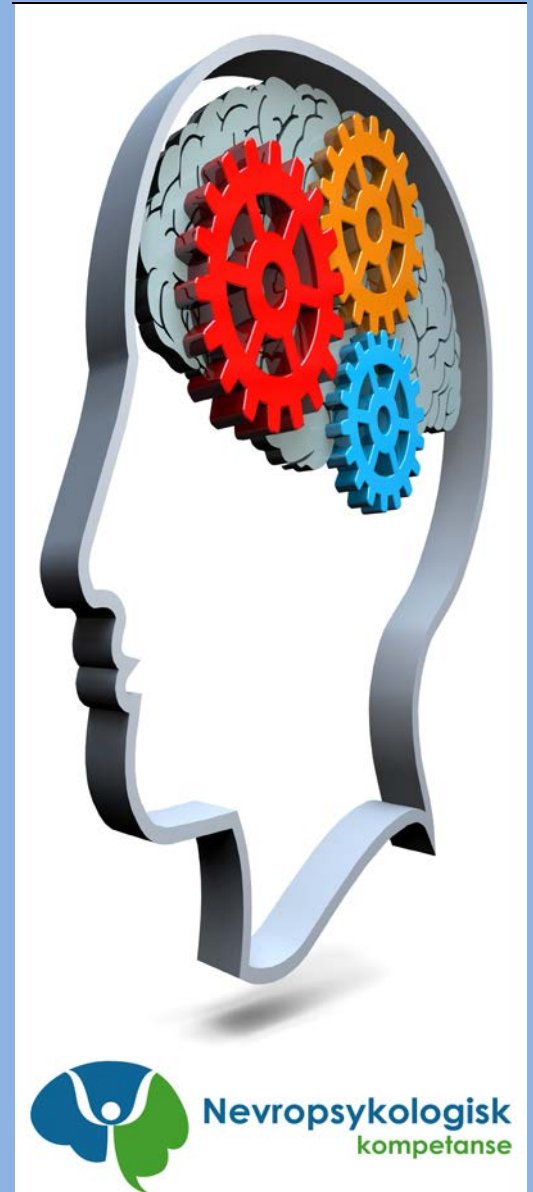


Nevropsykolog Erik Furevold - Boland

Kjølnes ring 60
3918 Porsgrunn

KOGNITIV TRENING

INFORMASJON TIL DELTAGER



Hva er Cogmed arbeidsminnetrening?

En metode som forbedrer konsentrasjons- og læringsevnen. Metoden er basert på empirisk forskning.

Hvorfor kognitiv trening?

Kognitiv trening – hjernetrim, tar utgangspunkt i dine vansker og forsøker å forbedre dine kognitive ferdigheter. Cogmed Arbeidsminnetrening er utviklet på Karolinska Institutt i Sverige. Det er en evidensbasert kognitiv trening som bedrer arbeidsminnet og dermed din funksjon i hverdagen, på skolen og på din arbeidsplass. Cogmed arbeidsminnetrening er det mest vitenskaplig dokumenterte kognitive treningsprogram på markedet.

Hva er arbeidsminnet?

Arbeidsminnet er en grunnleggende kognitiv funksjon, som kreves for mange mentale aktiviteter.

Arbeidsminnet kan beskrives som evnen til å holde informasjon i hodet en kort stund til bruk for videre tenkning/ handling. Noen eksempler kan være:

- Huske hva du har lest i bøker og aviser.
- Huske hvor du har lagt ting i hverdagen for eksempel mobiltelefon, nøkler og lommebok.
- Opprettholde din konsentrasjon ved bilkjøring.
- Huske hva som blir sagt i samtaler.
- Planlegging og organisering i forbindelse med studier.

Tidligere trodde man at arbeidsminnet var konstant, men forskning viser at med systematisk trening kan man utvikle arbeidsminnekapasiteten hos både barn og voksne. Trening av arbeidsminnet vil bedre din evne til oppmerksomhet og konsentrasjon.



Hva kan jeg forvente av treningsprogrammet?

Du kan forvente intensiv trening av arbeidsminnet. Vanskelighetsgrad på oppgavene tilpasses automatisk din arbeidsminnekapasitet. Treningen tar 30 - 45 minutter hver dag og består av 8 ulike oppgaver. Treningsperioden strekker seg over fem uker og består av 25 treningsøkter. Din personlige trener vil følge deg hvert steg på veien.



Oppstartsmøte: gir deg anledning til å hilse på andre deltagere på kurset. I tillegg får du en innføring i PC oppgavene og treningsopplegget generelt.

Intensiv hjemmetrening: fem dager i uken i fem uker. 30 – 45 minutter hver dag. Din personlige trener vil følge din fremgang over internett.

Personlig trener: dere møtes en gang i uken for gjennomgang av dine resultater.

Oppsummeringsmøte: evaluering av kognitiv trening. Din vei videre.