



# Cogmed werkgeheugentraining



Soulide Coaching

# Cogmed Werkgeheugentraining

Bij behandeling van kanker, bij burn-out of trauma ontstaan vaak concentratieproblemen, vergeetachtigheid of overgevoeligheid voor prikkels. Chemische stoffen én ernstige stress kunnen je brein dusdanig beïnvloeden dat je cognitief functioneren verslechtert.

## Werkgeheugen

Het werkgeheugen is de functie van je brein die zorgt dat je kunt onthouden, organiseren, plannen, je aandacht houden bij wat je aan het doen bent enz. Een goed werkgeheugen is cruciaal om optimaal te functioneren, zowel op het werk als in het dagelijks leven. Het werkgeheugen is in staat zich aan te passen aan de eisen die aan het brein worden gesteld. Net als de spieren in je lijf kan het brein ook getraind worden.

## Cogmed werkgeheugentraining

Cognitieve klachten maken ook dat je gevoeliger bent voor prikkels en sneller vermoeid raakt. Dat kan een negatief effect hebben op je zelfvertrouwen.

De Cogmed Werkgeheugentraining is een wetenschappelijk bewezen methode die een keerpunt kan betekenen in deze negatieve spiraal. De training houdt in dat je gedurende zes weken, vijfmaal per week ongeveer 40 minuten traint op de computer. De oefeningen zijn intensief. Vooraf hebben we een intakegesprek en wekelijks hebben we telefonisch contact om de voortgang en jouw ervaringen te bespreken. We maken ook steeds een vertaalslag naar je dagelijkse werk- en leefsituatie. De training wordt ervaren als effectieve ondersteuning bij re-integratie.

Meer info: [www.soulide.nl](http://www.soulide.nl)