



Cogmed Werkgeheugentraining

Een bewezen online training die het werkgeheugen versterkt – voor mensen die meer grip willen op concentratie, geheugen en dagelijks functioneren. Ontdek hoe Cogmed jou kan ondersteunen.

Wat is het werkgeheugen?

Het werkgeheugen is een van de meest essentiële cognitieve functies die we dagelijks inzetten. Het stelt ons in staat om informatie gedurende een korte periode – slechts enkele seconden – actief vast te houden en er direct iets mee te doen. Denk aan het werkgeheugen als **'actieve concentratie'**: het is de motor achter bijna alles wat we denken, leren en doen. De kwaliteit van ons handelen hangt in grote mate af van hoe goed dit systeem functioneert.

Bij mensen met een zwakker werkgeheugen verloopt de interactie met de omgeving moeizamer. Instructies worden vergeten, plannen mislukken, en dagelijkse taken kosten onevenredig veel energie. Cogmed is speciaal ontwikkeld om dit te verhelpen – door het werkgeheugen gericht en intensief te trainen.



Instructies onthouden

Onthouden wat de volgende stap is bij handelingen die uit een opeenvolging van activiteiten bestaan.



Nieuwe dingen leren

Informatie opnemen, verwerken en vasthouden – essentieel bij elke vorm van leren en ontwikkeling.



Organiseren & plannen

Het dagelijks leven overzichtelijk houden, onthouden wat mee moet en wanneer dingen plaatsvinden.



Luisteren & reageren

Aandachtig luisteren naar anderen en op een gepaste, gerichte manier reageren in gesprekken.



Tijdsbesef

Een goed gevoel voor tijd ontwikkelen en taken realistisch inplannen binnen de beschikbare tijd.



Impulsen onderdrukken

Bewuster en rustiger reageren door beter grip te krijgen op impulsieve gedachten en gedragingen.

Hoe werkt de online training?

Cogmed is een intensieve maar goed begeleide online training die speciaal is ontworpen om het werkgeheugen stap voor stap te versterken. De training duurt **zes weken**, waarbij je **vijf dagen per week** gedurende ongeveer 40 minuten achter de computer traint. De oefeningen zijn uitdagend van aard: je moet steeds volgordes onthouden en informatie actief verwerken. Een goede trainingsomgeving en een sterke motivatie zijn daarbij van groot belang.

Persoonlijke begeleiding

Vooraf vindt er een intakegesprek plaats. Tijdens de zes weken is er wekelijks telefonisch contact met uw persoonlijke Cogmed-coach om voortgang en ervaringen te bespreken. Samen wordt steeds de vertaalslag gemaakt naar uw dagelijkse werken leefsituatie.

Adaptief programma

De training past zich continu aan uw niveau aan. Gaat een oefening goed? Dan wordt het niveau automatisch moeilijker. Lukt iets even niet, dan stapt het programma terug of blijft gelijk. Zo traint u altijd op het juiste niveau – uitdagend, maar haalbaar.



De training wordt door deelnemers ervaren als een effectieve ondersteuning – ook bij re-integratie na ziekte of burn-out. Door de combinatie van intensieve oefening, persoonlijke coaching en directe toepassing in het dagelijks leven ontstaat een krachtig en duurzaam leereffect.

- ✔ Cogmed is adaptief: het programma past zich automatisch aan uw persoonlijk niveau aan, zodat de training altijd optimaal uitdagend blijft.

Probeer de demo & meer informatie

Wil je zelf ervaren hoe de Cogmed werkgeheugentraining werkt? Dat kan eenvoudig via de gratis demoversie. Zo krijg je een goed beeld van de oefeningen en de aanpak voordat je besluit te starten. De demo geeft een realistisch inkijkje in hoe het trainen voelt en wat je kunt verwachten tijdens de zes weken.

Probeer de demoversie

Ga naar de demoversie van de training via onderstaande link. Kies na het openen voor '**standaard**' en vervolgens voor '**focus**' om direct met de oefeningen aan de slag te gaan.

[Start de Cogmed demo](#)