

GOED WORDEN IN HOOFDREKENEN

DE EENVOUDIGE TECHNIEKEN OM SNEL EN ZONDER STRESS TE REKENEN

Voor iedereen die zijn mentale rekenvaardigheid in het dagelijks leven wil verbeteren

Ontwikkel een mentale toolbox om meer gemak, snelheid en vertrouwen te krijgen in het omgaan met cijfers

Duur : 2 uur	Modules : 3 modules
Lessen : 12 lessen	Doelgroep : Iedereen zonder specifieke wiskundige voorkennis
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

Deze 2 uur durende training is ontworpen voor iedereen die zijn mentale rekenvaardigheid wil verbeteren in alledaagse situaties, zonder dat wiskundige voorkennis vereist is. U leert de meest effectieve en gemakkelijk te onthouden technieken om sneller dan de rekenmachine te optellen, aftrekken, vermenigvuldigen en delen. De training is gebaseerd op praktische tips, geleidelijke oefeningen en concrete situaties zoals boodschappen doen, een rekening delen of een percentage berekenen. Aan het einde van de training beschikt u over een mentale toolbox om meer gemak, snelheid en vertrouwen te krijgen in het omgaan met cijfers in uw dagelijks leven.

Module-overzicht

MODULE 1	Herwinnen van vertrouwen in cijfers — de basis die alles verandert	4 lessen
MODULE 2	Slimme technieken om sneller te rekenen dan de rekenmachine	4 lessen
MODULE 3	Toepassen van mentale berekeningen in het echte leven — praktijkgevallen	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- De beperkende overtuigingen over wiskunde doorbreken en vertrouwen herwinnen in het omgaan met cijfers
- De essentiële basistechnieken beheersen: opteltabellen, vermenigvuldigingstabellen, aanvullingen en dubbeln
- Effectieve mentale rekenstrategieën toepassen om sneller te optellen, aftrekken, vermenigvuldigen en delen
- Percentages berekenen in alledaagse situaties: kortingen, fooien, BTW
- Mentale rekenvaardigheid gebruiken in concrete situaties: supermarkt, restaurant, werk en administratie
- Een persoonlijk trainingsplan ontwikkelen om na de training door te gaan met vooruitgang boeken

Algemene informatie

Duur	2 uur
Doelgroep	Iedereen die zijn mentale rekenvaardigheid in het dagelijks leven wil verbeteren, zonder specifieke wiskundige voorkennis
Vereisten	Geen
Prijs	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van het CGI)
Certificering	Qualiopi - Certificaat aan het einde van de training
Organisatie	DYNSEO - Registratienummer activiteitenverklaring: 11757351875

Les 1 - Waarom we ons blokkeren bij mentale berekeningen — de vooroordelen ontcrachten

- Veelvoorkomende beperkende overtuigingen ontleden: 'ik ben slecht in wiskunde', 'je moet een wiskundetalent hebben'
- De rol van school en slechte herinneringen begrijpen in de relatie met cijfers
- Wat onderzoek aantoonde: mentale berekeningen zijn een vaardigheid die op elke leeftijd kan worden geleerd
- De concrete voordelen in het dagelijks leven: tijd besparen, fouten vermijden, je geheugen stimuleren

Les 2 - De pijlers van mentale berekeningen — wat prioriteit heeft om te automatiseren

- De opteltabellen tot 20 beheersen zonder na te denken als basis voor de rest
- De vermenigvuldigingstabellen: veelvoorkomende hiaten vullen (7×8 , 6×9)
- De aanvullingen tot 10 en 100: de meest rendabele vaardigheid om snel te rekenen
- De dubbelen en de helften gebruiken als universele shortcut voor vermenigvuldiging en deling

Les 3 - Begrijpen hoe de hersenen berekenen

- Het verschil tussen schriftelijke en mentale berekeningen begrijpen
- De rol van het werkgeheugen bij meerstapsberekeningen
- Decompositie-strategieën: waarom we $47+38$ anders berekenen dan op school
- Het belang van visualiseren: getallen in je hoofd voorstellen om ze beter te manipuleren

Les 4 - Effectief trainen zonder ontmoedigd te raken

- De regel van 10 minuten per dag: regelmaat belangrijker dan intensiteit
- Apps en spellen om te verbeteren terwijl je plezier hebt
- Je vooruitgang meten met kleine persoonlijke uitdagingen die motiveren
- Gemotiveerd blijven: mentale rekenvaardigheid omzetten in een plezierige reflex

Les 1 - Optellen en aftrekken als een pro

- De techniek van de gecompenseerde afronding: $47+38$ omzetten in $50+35$
- Optellen van links naar rechts: de natuurlijke methode
- Aftrekken door aanvulling: $100-37$ berekenen door te denken 'hoeveel om naar 100 te gaan'
- De ketenoptellingen: getallen groeperen die 'precies uitkomen'

Les 2 - Vermenigvuldigen zonder tafel of rekenmachine

- Vermenigvuldig met 9 met de vingertechniek en de techniek van 'keer 10 min 1'
- Vermenigvuldig met 11 in één seconde: de methode van het getal dat zich verspreidt
- Vermenigvuldig met 5, 25, 50: ga via de deling door 2 en de vermenigvuldiging met 10
- De kwadraten van getallen die eindigen op 5: een truc die zeker indruk maakt

Les 3 - Snel delen en schatten

- Verdelen door 2, 4, 8: de techniek van opeenvolgende helften
- Een resultaat schatten: weten of een antwoord plausibel is voordat je precies gaat rekenen
- De criteria voor deelbaarheid: in één oogopslag weten of een getal deelbaar is
- Vereenvoudigen voordat je rekent: onnodige berekeningen vermijden

Les 4 - De percentages in het dagelijks leven

- Bereken 10% en 1%: de basis van alle procentberekeningen
- De korting van -30%, de fooi van 15%, de BTW van 20%: dagelijkse situaties
- De techniek van de omkering: waarom 18% van 50 gemakkelijker te berekenen is als 50% van 18
- Een verhoging of verlaging schatten zonder precies te berekenen

Les 1 - In de supermarkt en in de winkels

- Telkens de total van je boodschappen bijhouden om verrassingen aan de kassa te voorkomen
- Twee producten vergelijken: prijs per kilo, prijs per eenheid, echte of valse promotie

- Een korting berekenen: '15% korting op 89€' in enkele seconden
- Je wisselgeld snel controleren met de aanvullingstechniek

Les 2 - In het restaurant en tussen vrienden

- De rekening eerlijk verdelen over 3, 4, 5 of 6 personen
- De fooi berekenen zonder rekenmachine: 10%, 15%, 20% in een oogwenk
- Snel valuta omrekenen tijdens het reizen: euro's, ponden, dollars
- Een budget voor een avondje uit of een vakantiebudget inschatten zonder gedoe

Les 3 - Op het werk en bij administratieve procedures

- Een termijn, een duur, een deadline berekenen: tellen in dagen, weken, maanden
- Een factuur of offerte controleren: een fout opsporen zonder alles opnieuw te berekenen
- Een budget, een ratio, een marge schatten: professionele berekeningen van alledag
- Een presentatie met cijfers voorbereiden: geloofwaardige grootheden geven

Les 4 - Evaluatie en persoonlijk trainingsplan

- Eindquiz: 20 gevarieerde berekeningen om je voortgang sinds het begin te meten
- Identificeer je 3 favoriete technieken die je dagelijks gaat gebruiken
- Een trainingsplan van 30 dagen: korte, progressieve oefeningen aangepast aan je niveau
- Verder gaan: de middelen om na de training door te gaan met vooruitgang boeken

Lesmethoden

- Training beschikbaar in online of in-person formaat
- Praktische oefeningen en concrete situaties uit het dagelijks leven
- Persoonlijke begeleiding en aangepast trainingsplan
- Pedagogische documenten en tools om te blijven oefenen na de training