

Smart Working Together

Timemanagement training

2Peak[•]

Oefening: een leeg hoofd



Schrijf in de komende DRIE minuten zoveel mogelijk gedachten, ideeën & projecten, todo's die op dit moment jouw aandacht hebben?



2Peak



3, 2, 1 go!



5



Tip!



Ons brein is niet bedoeld
om aan dingen te denken,
maar om over dingen na
te denken!



2Peak



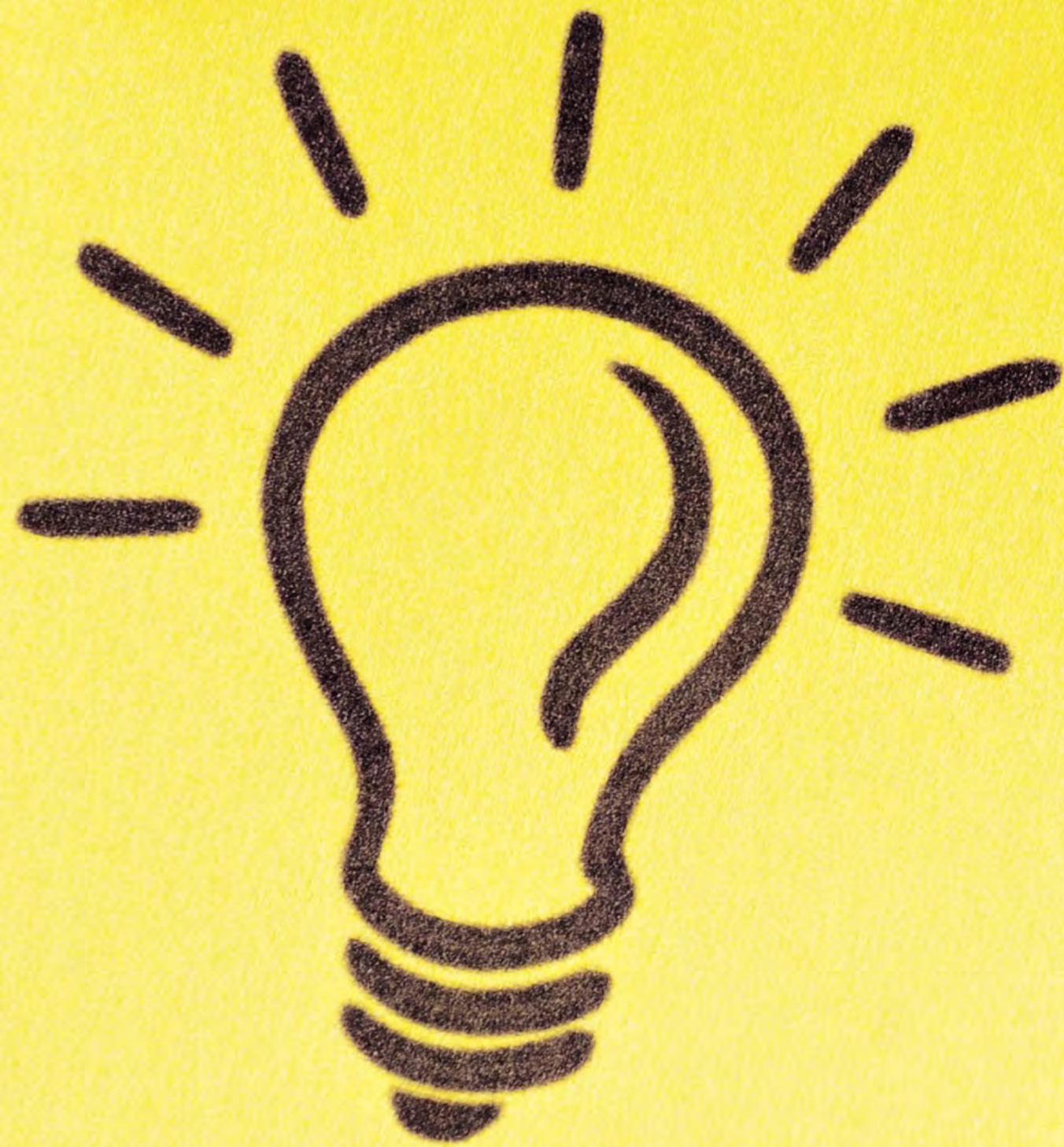
**Meer structuur
=
meer flexibiliteit**

2Peak[®]

Welkom

2Peak[®]

Tip!



Krijg je tijdens de workshop een gedachte die je niet mag vergeten, of hoor je iets interessants, schrijf het op!

2Peak

Programma



- Een leeg hoofd
- Een slimme takenlijst
- Tips en tools om “under pressure” te werken

2Peak



Question time!



Een paar vragen



www.menti.com

70 59 45

Even een wedstrijdje?



2Peak



Ik ben goed in multitasken

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

2Peak

0:00



I k b e n goed in multitasken



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

2Peak

0:00



Multitasken bestaat niet

(ALS JE ALLES TEGELIJK DOET,
KRIJG JE NIETS VOOR ELKAAR)

2Peak



Tip!



2Peak

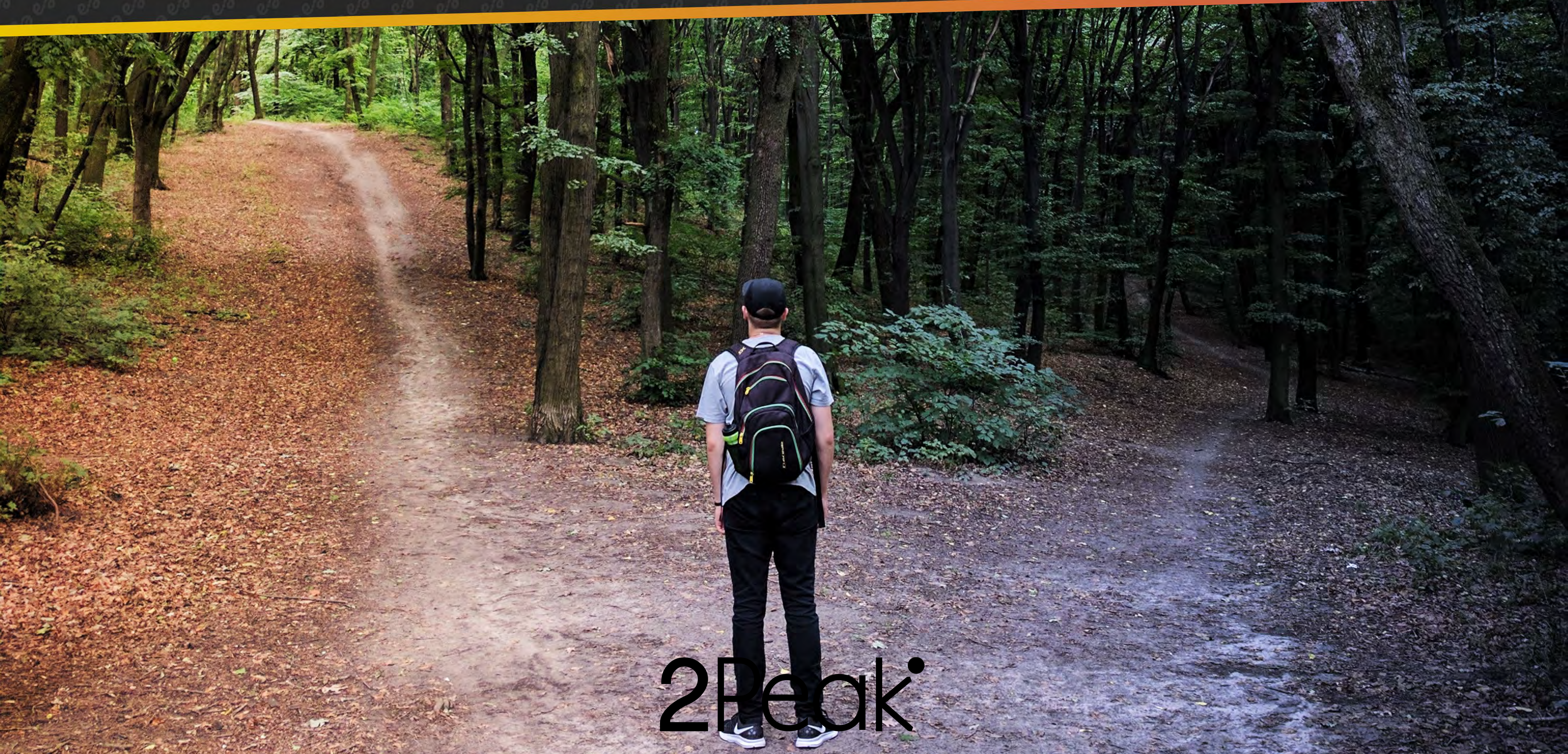
**Focus zoveel mogelijk
op één ding tegelijk.**

Overzicht



2Beak

Kiezen:



2Peak



Nieuwe input



5%
NU

—————→
95% LATER

Verzamelen

Verwerken

Plannen

Doen

Professioneel uitstellen

2Peak'

Wat is time management?



Time-management draait om het organiseren van het werk dat je nu NIET aan het doen bent, zodat je je NU rustig kunt focussen op het doen van de hoogste prioriteit.

2Peak



Overzicht



THINGS TO DO TODAY

DATE: TOMORROW

PRIORITY

2Peak

**Het geheim van
professioneel uitstellen!**

2Peak[®]

Het geheim van professioneel uitstellen



1. Besef: er is altijd teveel te doen
2. Vang '95% zaken' op
3. In één extern geheugen
4. Dat compleet is (geen losse eindjes)

2Peak



Tip!



**Haal losse eindjes uit je
hoofd en plaats ze in een
externe geheugen.**

2Peak

Slimme takenlijsten

2Peak[®]

Question time!



2Peak

**Wie maakt er allemaal
een takenlijst?**

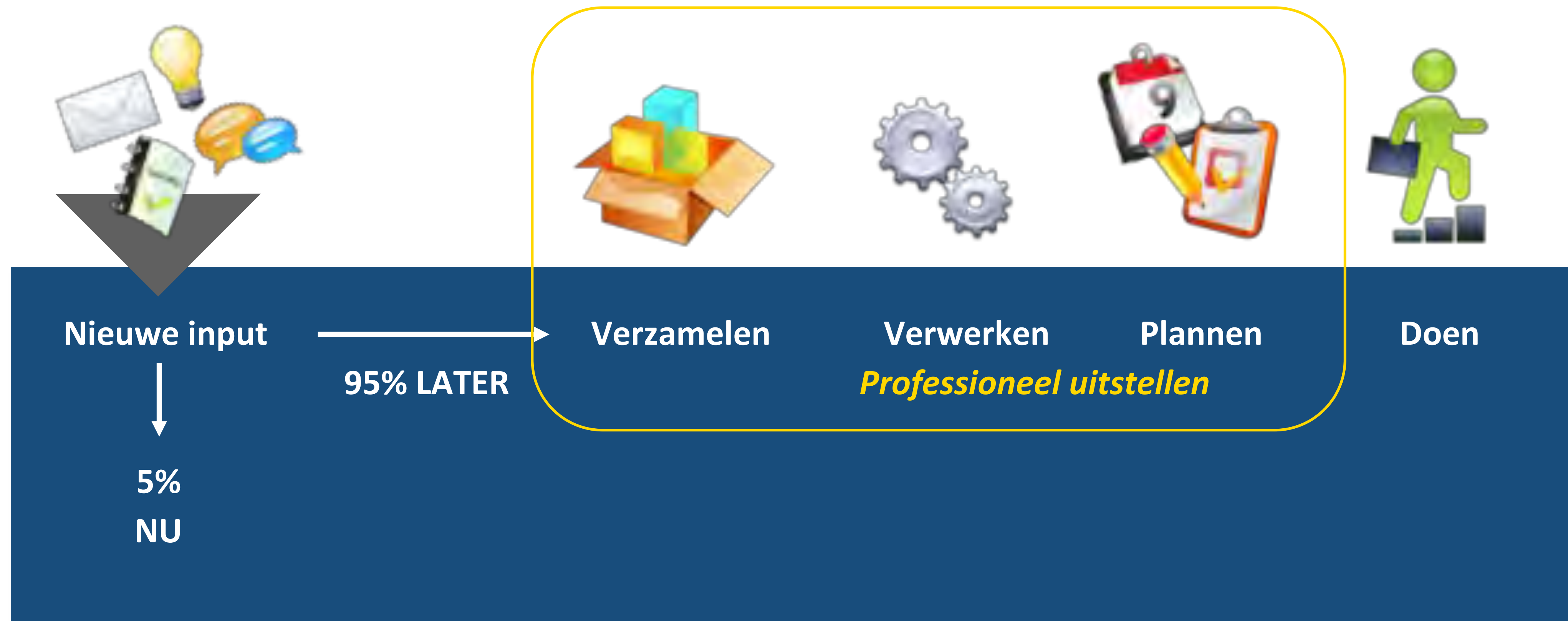
2Peak[®]

**Wie maakt er een
dagelijkse takenlijst?**

2Peak[®]

**Wie zijn takenlijst is aan
het einde van de dag
leeg?**

2Peak[®]



2Peak'



2Peak



Project

- Meer dan één stap
- 'Hebben'

Eerstvolgende actie

- Eén stap
- Eerstvolgende stap
- Doen - Wachten op - Bespreken

2Peak



Oefening



Jouw project en
eerstvolgende actie



2Peak



Tip!



2Peak

**Onderscheid projecten
van eerst volgende acties.**

Tip!



Richt één persoonlijke
verkeerstoren in.

2Peak

Concentratie

2Peak[®]









the Pomodoro TECHNIQUE



Do More and Have Fun with
TIME MANAGEMENT

Francesco Cirillo



www.pomodorotechnique.com

Tip!



E-mail kan altijd later!

2Peck

Tip!



**Gebruik bestaande tools
om je hoofd leeg te maken
= je telefoon!**

2Peak

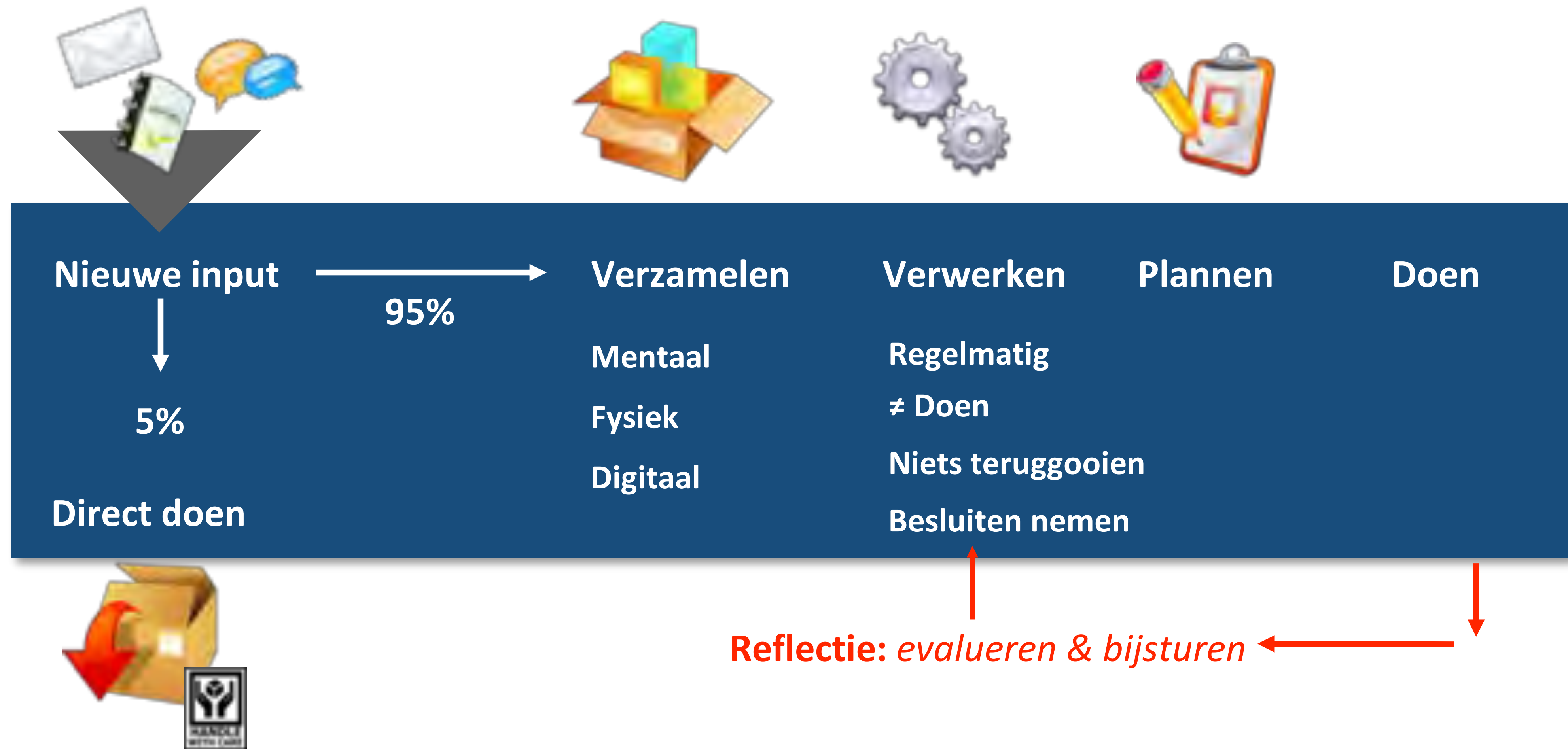
Waar beginnen?



- Maak je hoofd leeg (30 min)
- Richt je extern geheugen in (30 min)
- Ruim je kantoor op (...)
- Reflecteer dagelijks (15 min)

2Peak





2Peak

**Start je dag
Doe je dag
Eindig je dag**

2Peak[®]

Afsluiting



- Ons brein is niet bedoeld om aan dingen te denken, maar om over dingen na te denken!
- Focus zoveel mogelijk op één ding tegelijk.
- Haal losse eindjes uit je hoofd en plaats ze in een externe geheugen.
- Onderscheid projecten van eerst volgende acties.
- Richt één persoonlijke verkeerstoren in.
- E-mail kan altijd later!
- Gebruik bestaande tools om je hoofd leeg te maken = je telefoon!

2Peak



Einde



2Peak