Uit de chaos, IN DE FLOW!

Module 7

Jouw tijd

Uit de chaos, IN DE FLOW!

In deze module ga je aan de slag met jouw tijd.

We gaan overzicht én tijd voor jou creëren.

Heel veel succes en plezier toegewenst!

Opdrachten les 1

Hoe deel jij nu je tijd in?

Hou een week lang heel gedetailleerd bij hoe jij de week indeelt. Vul alles in, al is het even ontbijten tussendoor. Zorg dat je alle details invult.

Pak de planner erbij en hou een week lang bij wat je precies doet op welk moment.

Daarna kun je aan de slag met de volgende opdrachten die bij deze les horen.

Uit de chaos, IN DE FLOW!

Hoe vond je het om dit bij te houden?

Wat valt je op als je naar jouw tijd kijkt?

Wat heb je vaker gedaan dan je wilde of dat je dacht dat je ging doen?

En wat heb je minder vaak gedaan dan je wilde?

Uit de chaos, IN DE FLOW!

Ben je blij als je kijkt hoe je jouw week hebt besteed?

Wat is het eerste dat je anders zou willen doen op basis van alles wat je geleerd hebt tot nu toe?

Uit de chaos, IN DE FLOW!

Opdrachten les 2

Hou op een doordeweekse dag het onderstaande schema bij.Turf hoe vaak je iets anders ging doen dan waar je eigenlijk mee bezig was.

Hoe tevreden ben jij over jouw energiebronnen?

Mails lezen	
Whatsapp	
Facebook	
Instagram	
Internet afstruinen	
Mail beantwoorden	
Telefoontjes beantwoorden	
Gesprek met collega/ vrienden/buren etc	
Iets anders	

Uit de chaos, IN DE FLOW!

Beantwoordt na deze dag bijhouden de volgende vragen:

Wat valt je op?

Hoe vaak heeft het switchen jouw taak beïnvloedt vandaag?

Hoe was dat voor jou?

Heb je alles kunnen doen wat je wilde doen vandaag?

Uit de chaos, IN DE FLOW!

Wat kun je allemaal doen om dit anders aan te pakken?

Wat ga je doen? Waar ga je morgen mee starten?

Rond taken af door middel van de Pomodoro techniek en beantwoordt dan de volgende vragen:

Hoe was dit voor jou om te doen?

Uit de chaos, IN DE FLOW!

Wat vond je fijn? Wat vond je minder fijn?

Wat heb je hiervan geleerd?

Waar kun jij dit allemaal voor inzetten?

Opdrachten les 3

Maak jouw to-do lijst aan de hand van de lijst die je hebt samengesteld in les 4, module 6.

Is deze alweer iets gedateerd? Maak dan eerst nog eens deze les.

Begin eens met een to-do lijst voor de aankomende week. Gebruik hiervoor de to-do lijst template.

Opdrachten les 4

Stel aan de hand van jouw subdoelen voor de aankomende 6 weken steeds een ander weekdoel vast. Wees lief voor jezelf, dit mogen kleine stapjes zijn en het hoeft niet te betekenen dat je die week alleen maar met dit doel bezig bent.

Het is een stapje die je gaat zetten in een week. Een stapje richting jouw doel.

Het is overigens geen probleem als je bij het daadwerkelijk invullen van de planner straks andere doelen kiest. Dit is om te oefenen. Denk eens na over mogelijke weekdoelen.

Uit de chaos, IN DE FLOW!

Opdrachten les 5

Hoe ziet jouw ochtendritueel eruit?

Hoe ziet jouw ideale ochtendritueel eruit?

Wat kan je doen om een meer ideaal ochtendritueel te krijgen?

Wat ga je doen vanaf morgen?

Opdrachten les 6

Probeer jouw ideale werkdag voor te stellen vanaf het momen dat je wakker wordt totdat je naar bed gaat. Alles is mogelijk, dus stel je gewoon voor hoe jouw ideale werkdag eruit ziet.

Welke taken voer je uit?

Hoe voel je je?

Wat doe je precies? Waar zit je, hoe zit je, hoe lang werk je, etc.

Gebruik de dagplanner (zie downloads) en vul jouw ideale werkdag in per uur.

Hou vervolgens gedurende een hele werkdag bij wat je allemaal doet, per uur. Beantwoord daarna de volgende vragen:

Wat zijn de 5 grootste verschillen tussen jouw ideale werkdag en jouw huidige werkdag?

Welke acties ga je ondernemen om dichterbij je ideale werkdag te komen?

Opdrachten les 7

Probeer jouw ideale vrije dag voor te stellen vanaf het momen dat je wakker wordt totdat je naar bed gaat. Alles is mogelijk, dus stel je gewoon voor hoe jouw ideale vrije dag eruit ziet.

Wat doe je allemaal op zo'n vrije dag?

Hoe voel je je?

Hoe laat sta je op? En hoe laat ga je naar bed?

Gebruik de dagplanner (zie downloads) en vul jouw ideale vrije dag in per uur.

Hou vervolgens gedurende een hele vrije dag bij wat je allemaal doet, per uur. Beantwoord daarna de volgende vragen:

Wat zijn de 5 grootste verschillen tussen jouw ideale vrije dag en jouw huidige vrije dag?

Welke acties ga je ondernemen om dichterbij je ideale vrije dag te komen?

Opdrachten les 8

Yes! We gaan plannen!

Gebruik de weekplanner template en plan jouw aankomende week in.

Check de stappen in de lesstof om op de juiste manier te plannen.

Plan ook een evaluatie moment in aan het einde van deze week en beantwoord dan de volgende vragen:

Hoe ging de afgelopen week?

Hoe voelde je je afgelopen week?

Wat is gelukt en wat is niet gelukt wat je had ingepland?

Waar was je het meeste tijd aan kwijt?

Heb je alles kunnen doen wat je wilde doen?

Uit de chaos, IN DE FLOW!

Wat kostte meer tijd dan je had ingepland?

Wat kostte minder tijd dan je had ingepland?

Wat vond je het leukste van afgelopen week?

Uit de chaos, IN DE FLOW!

Wat waren jouw geluksmomenten afgelopen week?

Heb je genoeg vrije tijd gehad?

Heb je je weekdoel behaald? Zo ja, beloon jezelf :)

Uit de chaos, IN DE FLOW!

Wat heb je geleerd van afgelopen week?

Wat ga je volgende week anders doen?

Uit de chaos, IN DE FLOW!

Opdrachten les 9

Na iedere module ga je aan de slag met een stukje reflectie. Ook deze module weer.

In deze module heb je al veel reflectie gedaan, maar toch is het goed om nog eens even stil te staan bij alles wat je hebt geleerd.

Wat is jouw grootste inzicht na het maken van deze module?

Wat was verrassend voor je?

Uit de chaos, IN DE FLOW!

Waar ga je meer mee aan de slag?

Wanneer ga je dat doen?

Wat is jou het meest bijgebleven uit deze module?