

WERK SLIMMER ELKE DAG

MET MINDER STRESS EN BETERE RESULTATEN!



WEES TE VROEG

START ZONDER STRESS

- Ontbijt gezond
- Vul je waterfles
- Open een raam
- Neem een juiste werkhouding aan
- Adem in, adem uit...



VOOR JE GAAT WERKEN

CHECK MOGELIJKE 'BRANDJES'

- Pas dan nog je dagdoelen aan
- Denk aan positieve zaken van gisteren
- Benut de pauze tussen actie & reactie
- Verzin mogelijke beloningen (voor jezelf)



WERK IN POMODOROS

MAXIMAAL 2 DAGDOELEN

- Start met een 'begin van de dag sessie'
- 'Eat the live frog first'
- Gebruik Eisenhower
- Doe zwaar denkwerk circa 2 uur na je ontbijt



COMMUNICATIE

BLIJF IN DE FLOW

- Gebruik 'e-mail blokken'
- Zet de pop-up meldingen uit
- Gebruik e-mail afspraken
- Verminder 'zap-gedrag'
- Check doel en doelgroep



LUNCH GEZOND

LOOP VAKER EEN RONDJE

- Vraag eens een onbekende mee
- Zet je brein op de ruststand
- Probeer iets nieuws te leren
- Biedt regelmatig hulp
- Geef een compliment



WISSEL VAN WERKPLEK

WISSEL NA 4 POMODOROS

- Stem de werkplek op de taak af
- Verwijder afleidingen
- Beweeg in de pauze en denk aan positieve zaken



MEER POMODOROS

WERK AAN DE NICE-TO-DO'S

- Leer van de interrupties
- Zeg vriendelijk 'nee'
- Oefen snellezen
- Leer van je schattingen
- Check je 'Activity Inventory'
- Ontwikkel je lachrimpels



VERGADER SLIMMER

THINK>DECIDE>DO>LEARN>

- Gebruik de 5W+H om je voor te bereiden
- Gebruik de beamer & livemindmapper
- Nodig alleen diegene uit die waarde toevoegen
- Mail direct de notulen
- Pas het dashboard aan



REVIEW & PLAN MORGEN

CHECK & LEER VAN JE 2 DOELEN

- Pas je 'ToDo Today' aan
- Kies 2 doelen voor morgen
- Pas je agenda aan
- Maak een 5W+H van je beste idee
- Vier je vooruitgang en beloon jezelf

