



DAGPLANNING I JONGLEREN MET TIJDDOZEN

Het idee hier is om als experiment een week op te delen in tijddozen en er bewust zaken in te plannen. De inhoud van de tijddozen bevindt zich ergens op een continuüm tussen diep geconcentreerd uniek waarde toevoegend werk en oppervlakkig werk als email-verwerking, losse taken doen en vaag projectoverleg.

Let op! Het gaat er niet om dat je precies je planning uitvoert, het gaat erom dat je je tijd en aandacht bewust(er) in gaat zetten.

1. Ga uit van een volledige week en richt hem in als een ideale 'compositie'.
2. Bepaal hoeveel uur je per dag aan je werk wilt besteden (er is ruimte voor max 10)
3. Vul de tijddozen (van een uur) met items/klussen/activiteiten/eigen tijd/taken (kan ook lunch zijn)
4. Laat genoeg ruimte voor schuiven (door tijddozen te vullen met 'niks' 'losse zaken', 'klusjes' etc).
5. Houd rekening met je biologische voorkeurstijden (ben je ochtend of avondmens?)
6. Vergeet niet je weekreview te plannen

	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Maandag										
Dinsdag										
Woensdag										
Donderdag										
Vrijdag										