

Focus

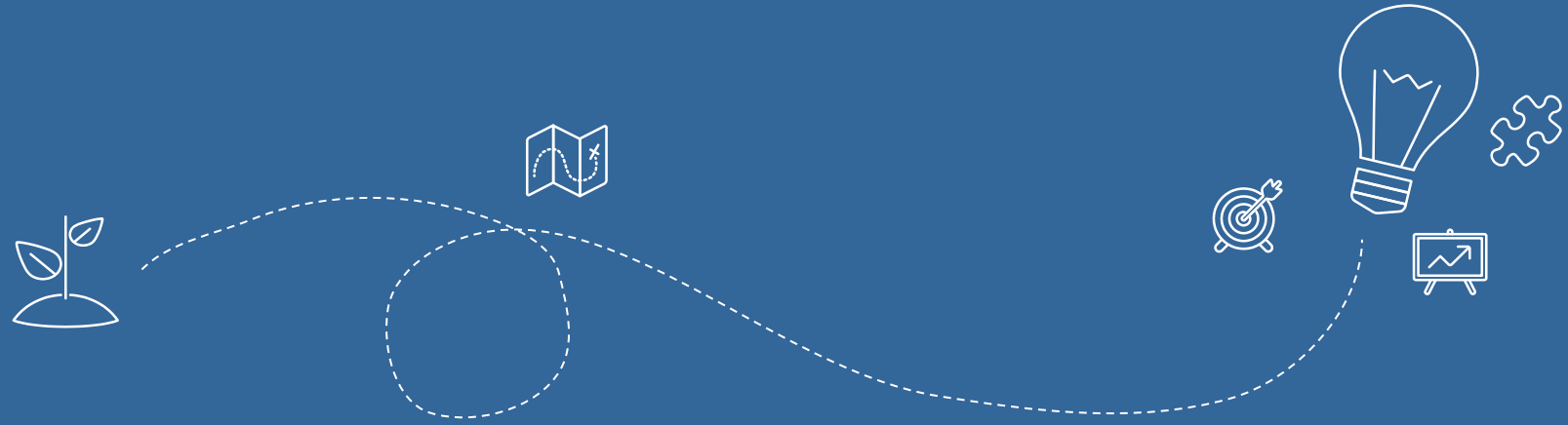


skan



Is er vandaag een concentratiecrisis door smartphones en sociale media?





4G - afleiding

GENOT

Onmiddellijk genot
trekt sterker aan
dan latere
tevredenheid

DOPAMINE

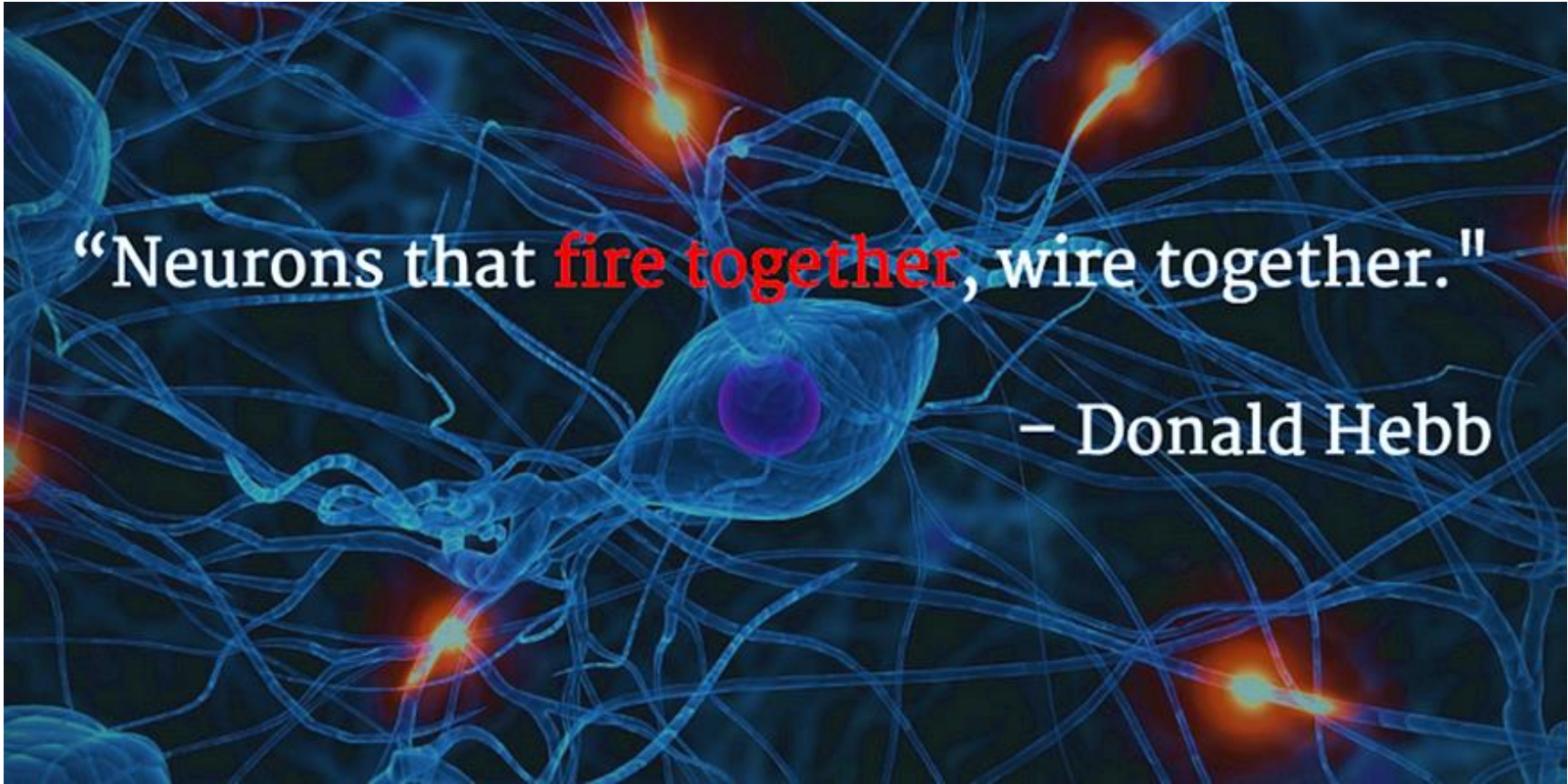




GEWOONTE





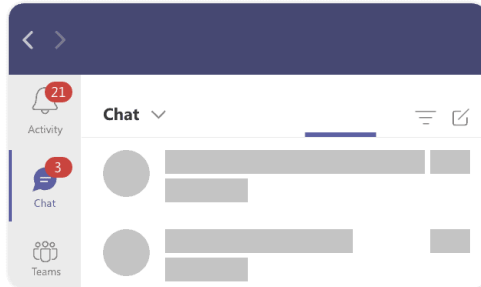


“Neurons that **fire together**, wire together.”

– Donald Hebb

GROEP

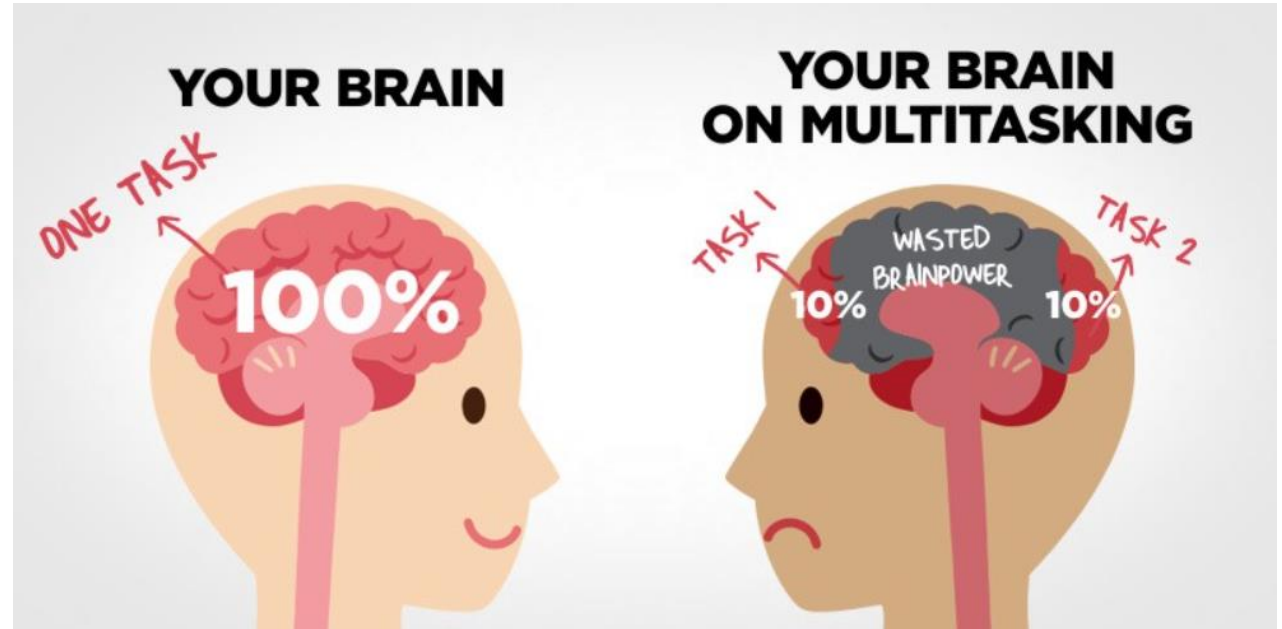


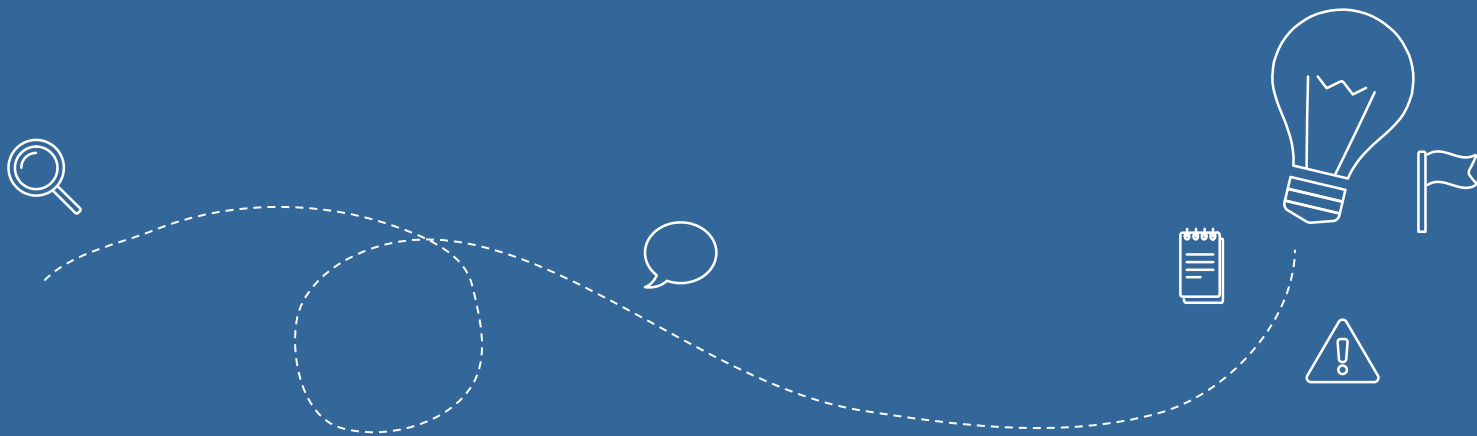


GEVAAR



Wisselkost =
GIGANTISCH





Focus vinden



Maak slechte gewoontes slecht bereikbaar
en goede gewoontes snel bereikbaar

Routine

Waar ga je
werken en
hoelang?

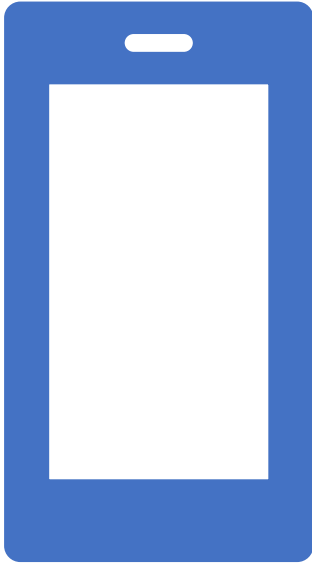
Hoe werk je als
je eenmaal
begonnen bent?

Hoe ondersteun
je je werk?

Wat met
smartphone?

Pak vast & beslis :

1.
 - **Moet** het ? Stel dat er niets mee gebeurt? BELANG
2.
 - Moet **IK** het ? (Zonder rigide vast te houden aan takenpakket)
3.
 - Moet ik het **NU**? Stel dat ik het later doe ? DRINGENDHEID
4.
 - Kan het **binnen de 2 min** gedaan worden?



Tip : Zet je telefoon op vliegtuigmodus

en/of zet alle notificaties uit

of leg je telefoon weg

Afspraken : afleidingen verwijderen

The screenshot shows the Outlook settings interface. On the left is a sidebar with 'Instellingen' (Settings) at the top, followed by a search bar 'Instellingen zoeken'. Below are categories: 'Accounts', 'Algemeen' (General) which is selected with a blue bar, 'E-mail', 'Agenda', and 'Personen'. Under 'Algemeen', a list of settings is shown: 'Taal en tijd', 'Vormgeving', 'Meldingen' (selected with a blue bar), 'Toegankelijkheid', 'Distributiegroepen', 'Privacy en gegevens', 'Zoeken', 'Offline', 'Opstarten', and 'Info over Outlook'. The main pane is titled 'Meldingen'. It contains a toggle for 'Meldingen in Outlook' (Notifications in Outlook) which is set to 'Aan' (On). Below this is a section 'Meldingen weergeven voor' (Notifications to show for) with the instruction 'Kies wanneer en hoe u een melding wilt ontvangen.' (Choose when and how you want to receive a notification.). There are two entries: 'E-mail' (New e-mail, replies and mentions) set to 'Uit' (Off), and 'Agenda' (Reminders for events) set to 'Aan' (On). Each entry has a dropdown arrow for further options.

Instellingen

Instellingen zoeken

- Accounts
- Algemeen**
- E-mail
- Agenda
- Personen

Taal en tijd

Vormgeving

Meldingen

Toegankelijkheid

Distributiegroepen

Privacy en gegevens

Zoeken

Offline

Opstarten

Info over Outlook

Meldingen

Meldingen in Outlook
Meldingen ontvangen van Outlook en andere apps

Aan

Meldingen weergeven voor

Kies wanneer en hoe u een melding wilt ontvangen.

E-mail
Nieuwe e-mail, reacties en vermeldingen

Uit

Agenda
Herinneringen voor gebeurtenissen

Aan

Offline werken in MS Teams

- In focus / opleiding?
 - Verander je status.
 - Pas je statusbericht aan naar "ik ben in focus"
- In meeting?
 - Sluit MS Teams
 - Je meeting blijft lopen
 - Je krijgt geen meldingen

Skan Performance ...

Afmelden



Hannah Noeth

hannah.noeth@skan.be

Account bekijken



Niet storen



Op kantoor



Mij niet bellen hé!



Nog een account toevoegen

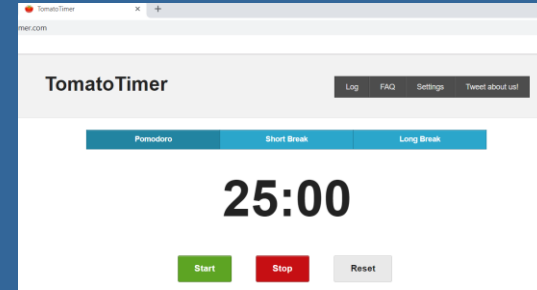
Pomodoro - techniek

- Ik stel een doelstelling voor een sprint van X-aantal minuten.
- Dan neem ik een pauze van 5 minuten.
- Als je wordt afgeleid door je gedachten, noteer deze dan zodat je geconcentreerd kan blijven!

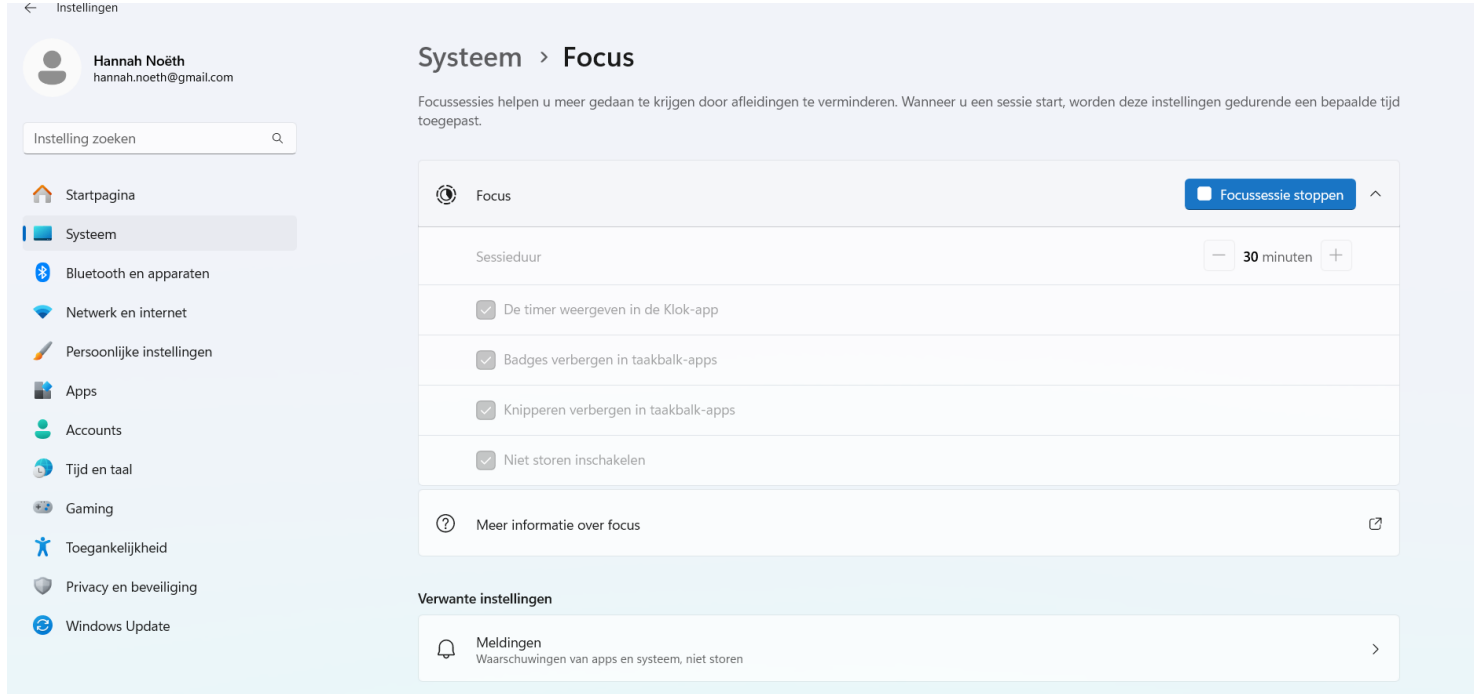


Brain Focus

Work Smarter!



Tip : focus tijd in windows 11



The screenshot shows the Windows 11 Settings application. On the left is a sidebar with navigation options: Startpagina, Systeem (selected), Bluetooth en apparaten, Netwerk en internet, Persoonlijke instellingen, Apps, Accounts, Tijd en taal, Gaming, Toegankelijkheid, Privacy en beveiliging, and Windows Update. The main area is titled 'Systeem > Focus'. Below the title is a descriptive paragraph: 'Focussessies helpen u meer gedaan te krijgen door afleidingen te verminderen. Wanneer u een sessie start, worden deze instellingen gedurende een bepaalde tijd toegepast.' The 'Focus' settings are displayed in a list: 'Focus' (with a toggle switch and a 'Focussessie stoppen' button), 'Sessieduur' (set to 30 minutes), 'De timer weergeven in de Klok-app' (checked), 'Badges verbergen in taakbalk-apps' (checked), 'Knipperen verbergen in taakbalk-apps' (checked), and 'Niet storen inschakelen' (checked). At the bottom of the list is a link for 'Meer informatie over focus'. Below the settings list is a section for 'Verwante instellingen' with a link for 'Meldingen' (Notifications) described as 'Waarschuwingen van apps en systeem, niet storen'.

← Instellingen

Hannah Noëth
hannah.noeth@gmail.com

Instelling zoeken

Startpagina

Systeem

Bluetooth en apparaten

Netwerk en internet

Persoonlijke instellingen

Apps

Accounts

Tijd en taal

Gaming

Toegankelijkheid

Privacy en beveiliging

Windows Update

Systeem > Focus

Focussessies helpen u meer gedaan te krijgen door afleidingen te verminderen. Wanneer u een sessie start, worden deze instellingen gedurende een bepaalde tijd toegepast.

Focus Focussessie stoppen

Sessieduur 30 minuten

☒ De timer weergeven in de Klok-app

☒ Badges verbergen in taakbalk-apps

☒ Knipperen verbergen in taakbalk-apps

☒ Niet storen inschakelen

[Meer informatie over focus](#)

Verwante instellingen

[Meldingen](#)
Waarschuwingen van apps en systeem, niet storen

Tip : focus tijd in windows

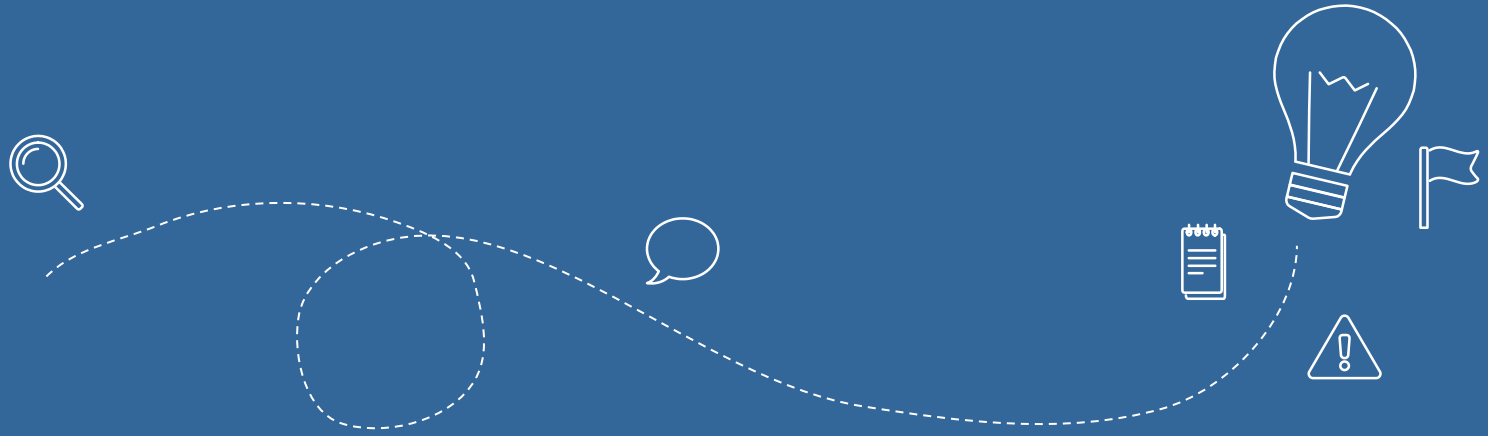
The screenshot displays the Windows Focus Assist interface. On the left is a sidebar with navigation options: Klok, Focussessies (selected), Timer, Alarm, Stopwatch, and Wereldklok. The main area contains three panels. The top-left panel, titled 'Pauze', features a circular timer showing '4 min' with a pause button below. The top-right panel, titled 'Dagelijkse voortgang', shows a green progress ring for a 'Dagelijks doel' of '1 hour' over a 'Periode' of '2 days', with 'Gisteren' at '0 minutes' and 'Voltooid: 1 hour'. The bottom panel, titled 'Taken', includes the heading 'Op schema blijven' and the instruction 'Voeg taken toe en wijs ze toe aan focussessies gedurende uw dag.', with a '+ Een taak toevoegen' button. At the bottom left, the user's name 'Hannah Noëth' and the 'Instellingen' (Settings) icon are visible.



Tip :
gebruik
rituelen







Ontfocussen – rust uit in je
pauze

Defragmenteren



Hoe je ons kan bereiken

SKAN Performance Management
Halingenstraat 72
3806 Sint-Truiden (Velm)

academy@skan.be

www.skan.be

+32 (0)16 29 57 00

