

Welkom!

Flow

Hilde NICASI

Progress
Consulting



“

«Time flies when
you're having fun »»

● Agenda



Concentratie



Flow



Technieken



Q&A

Open office ... Werken van thuisuit ...

Hoe kunnen we ons beter
concentreren bij het werk?
Hoe kunnen we in een natuurlijke
'flow' geraken?



● Agenda



Concentratie



Flow



Technieken



Q&A

• Wat is concentratie ?

Een definitie

**Het vermogen om efficiënt de aandacht te richten
op taken die uitgevoerd moeten worden**

Concentratieproblemen

Volwassenen

- ✦ Een lange tijd nodig hebben om taken af te maken
- ✦ Niet in staan zijn om een enkele taak gedurende een langere periode uit te voeren
- ✦ Gemakkelijk afgeleid zijn
- ✦ Het gevoel dat het hoofd geblokkeerd of vol is
- ✦ Moeilijk kunnen doorlezen (en nog weten wat je gelezen hebt)



Concentratieproblemen

Het verhaal van de goudvis



~~“De aandachtsspanne van de mens is inmiddels korter dan die van een goudvis”
(9 sec voor goudvis
8 sec voor de mens)~~

• Wat wél waar is

Op teveel zaken tegelijkertijd aandacht richten...

- ✦ Is heel verleidelijk
- ✦ Niet efficiënt
- ✦ Het put je brein en je concentratievermogen uit



Wat wél waar is

Dopamine

✦ Ons brein is eraan verslaafd

✦ Je wil steeds meer en meer

Je ziet dat je een bericht hebt ?

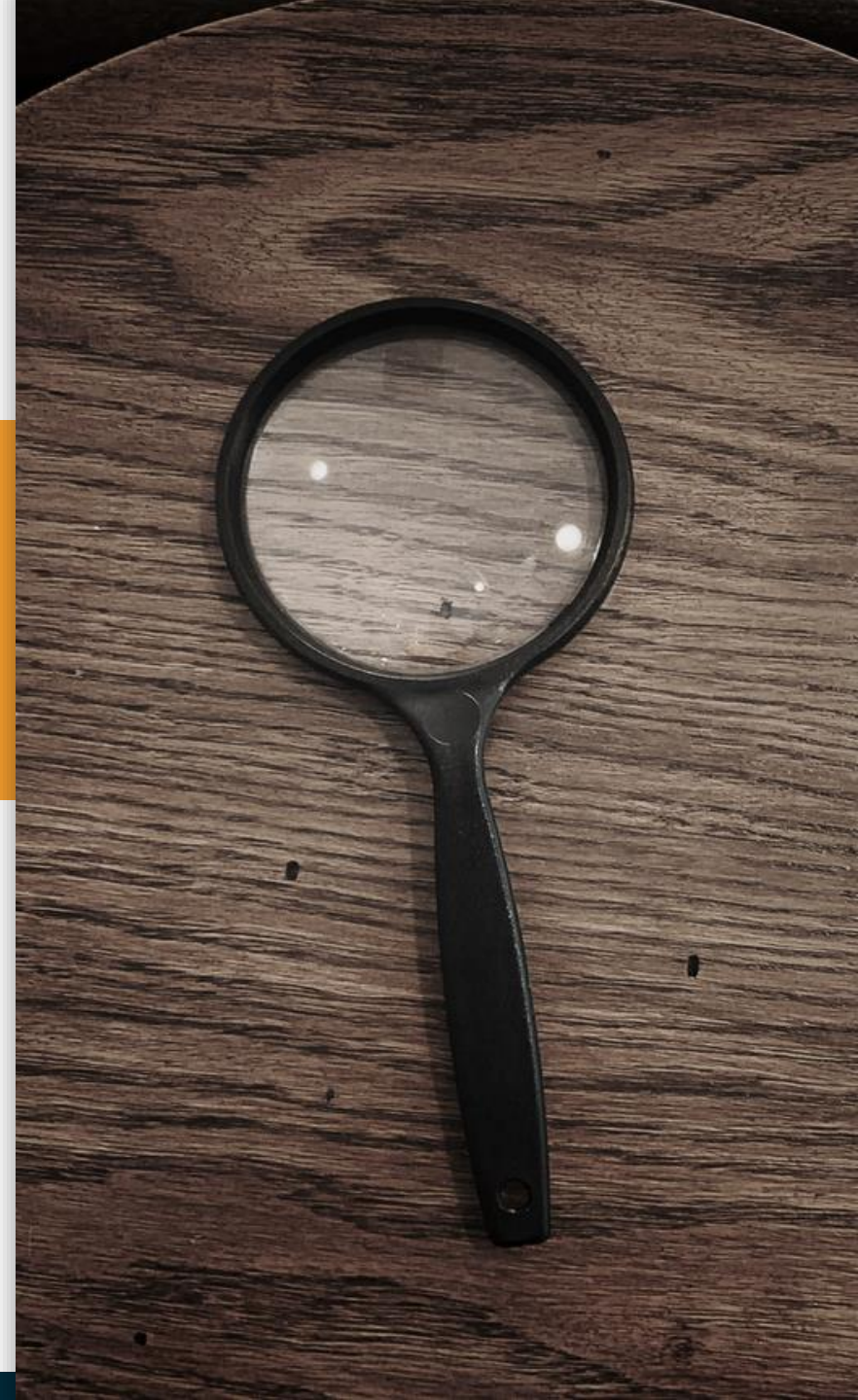


Concentratie ?

Een definitie

Het vermogen om efficiënt de aandacht te richten op taken die uitgevoerd moeten worden

De vaardigheid om jouw complete focus op één exact punt te richten, als een vergrootglas



● Agenda



Concentratie



Flow



Technieken



Q&A



“

« Plezier verschijnt op de grens tussen verveling en angst, wanneer de uitdagingen net in evenwicht zijn met het vermogen van de persoon om te handelen »

Mihaly Csikszentmihalyi

[Mihaj Ksjiksjentmihaj]

Wat is 'flow' ?

Een definitie

**Een 'optimale ervaring'.
Een toestand waarbij je zo opgaat in een activiteit,
dat niets anders er nog toe lijkt te doen.**

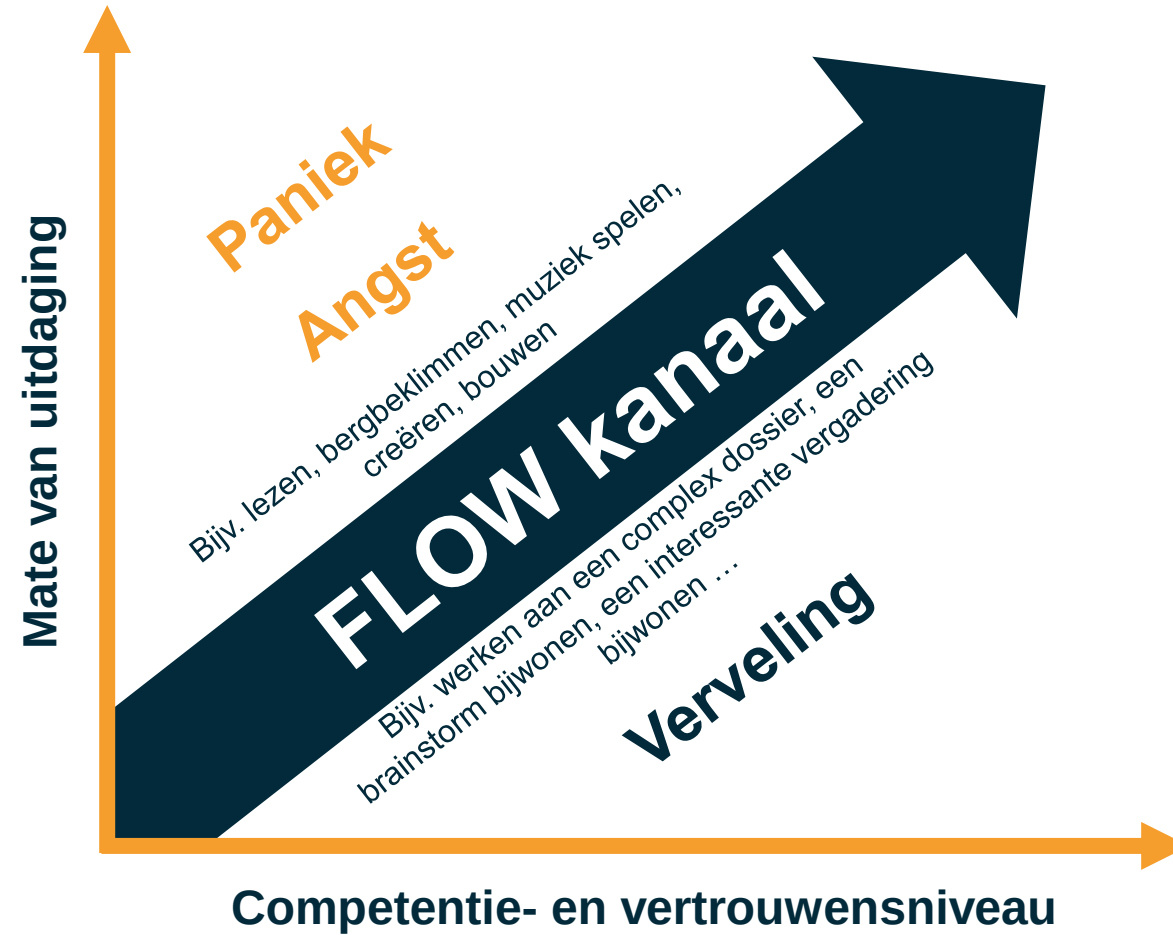
Vraag

Wanneer ben jij in 'flow' op het werk?



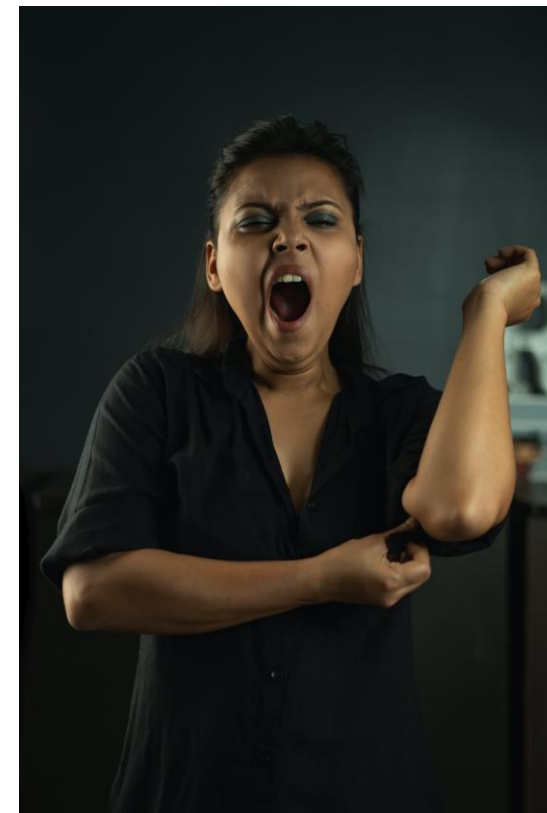
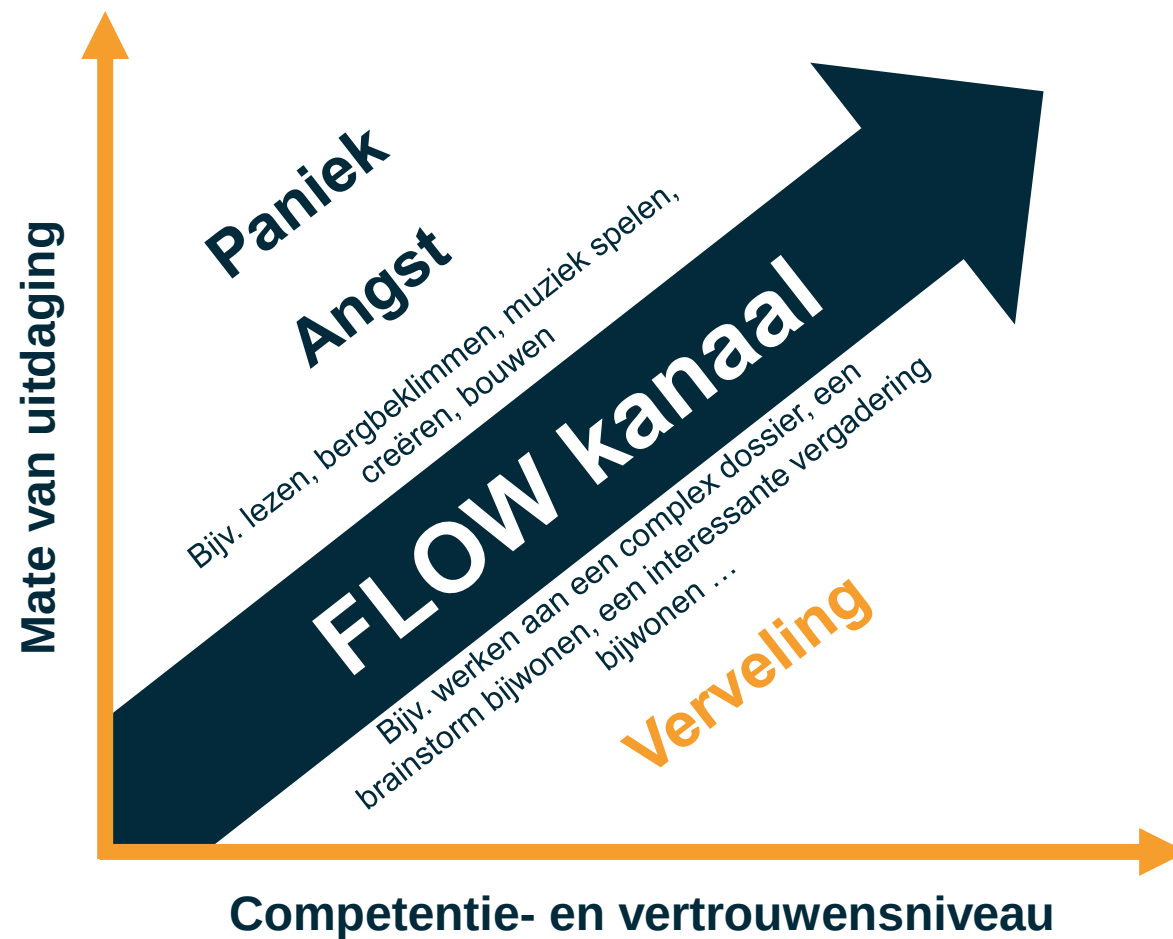
Flow model

Mihaly Csikszentmihalyi



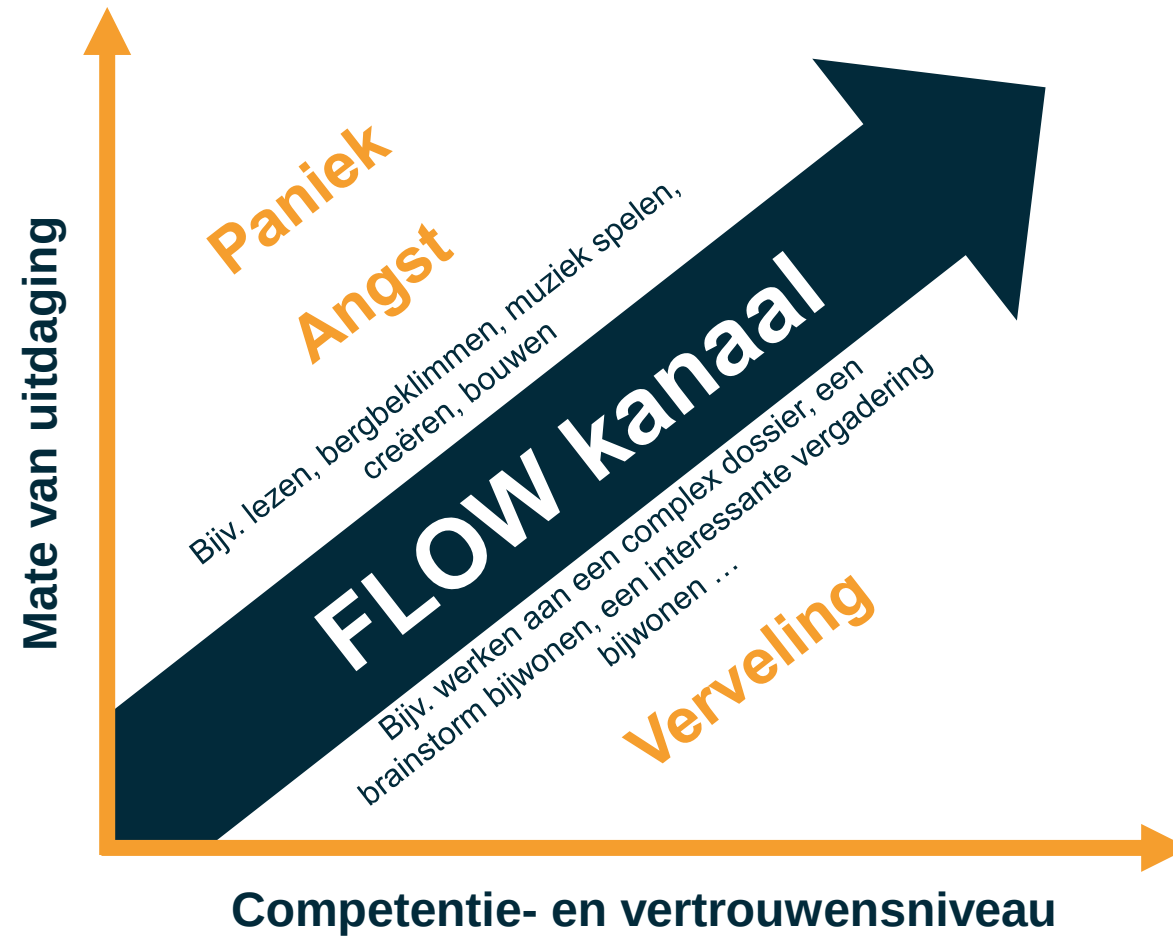
Flow model

Mihaly Csikszentmihalyi



Flow model

Mihaly Csikszentmihalyi



● Agenda



Concentratie



Flow



Technieken



Q&A

Vraag

“Heb je een minuutje?”



Pomodoro techniek



Pomodoro techniek

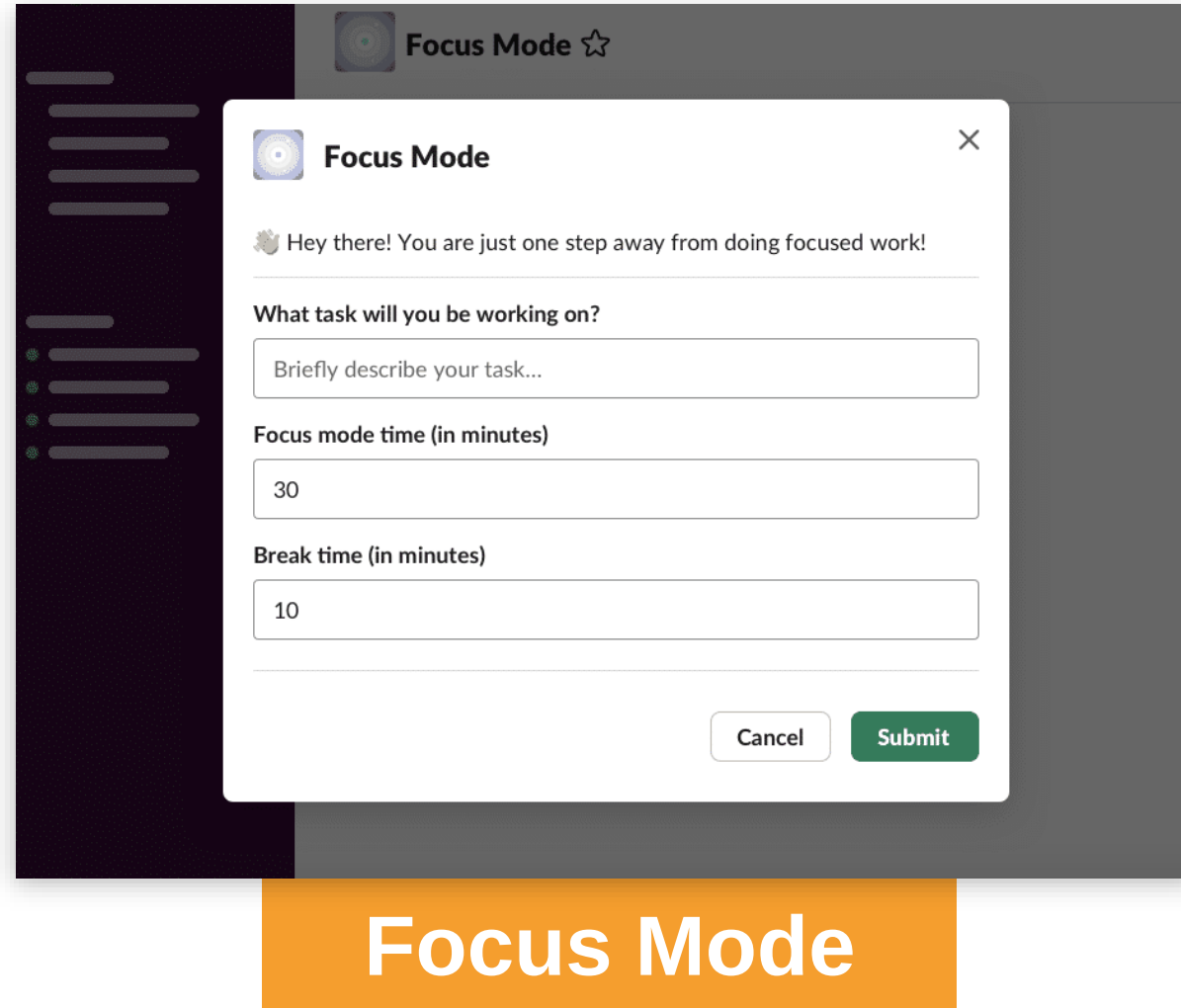
Enkele basisregels



1. Interne onderbrekingen: verwerk, registreer en focus.
2. Externe onderbrekingen: informeer, onderhandel, onderneem actie.
3. Een pomodoro is ondeelbaar, niet onderbreekbaar en onrekbaar

Pomodoro techniek

Apps



The screenshot shows the 'Focus Mode' app interface. A modal window is open with the title 'Focus Mode' and a close button. The modal contains a greeting, a task description field, and input fields for 'Focus mode time (in minutes)' and 'Break time (in minutes)'. The background shows a dark sidebar with a list of tasks.

Focus Mode ☆

Hey there! You are just one step away from doing focused work!

What task will you be working on?

Briefly describe your task...

Focus mode time (in minutes)

30

Break time (in minutes)

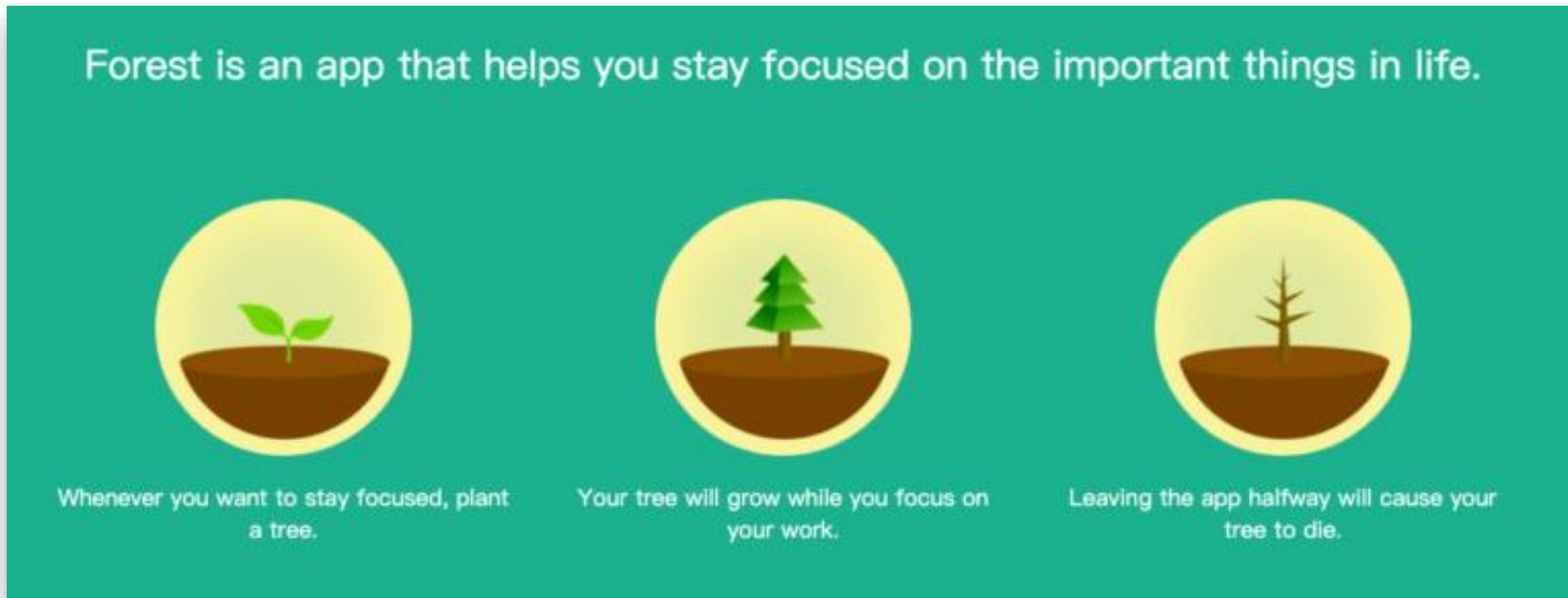
10

Cancel Submit

Focus Mode

● Pomodoro techniek

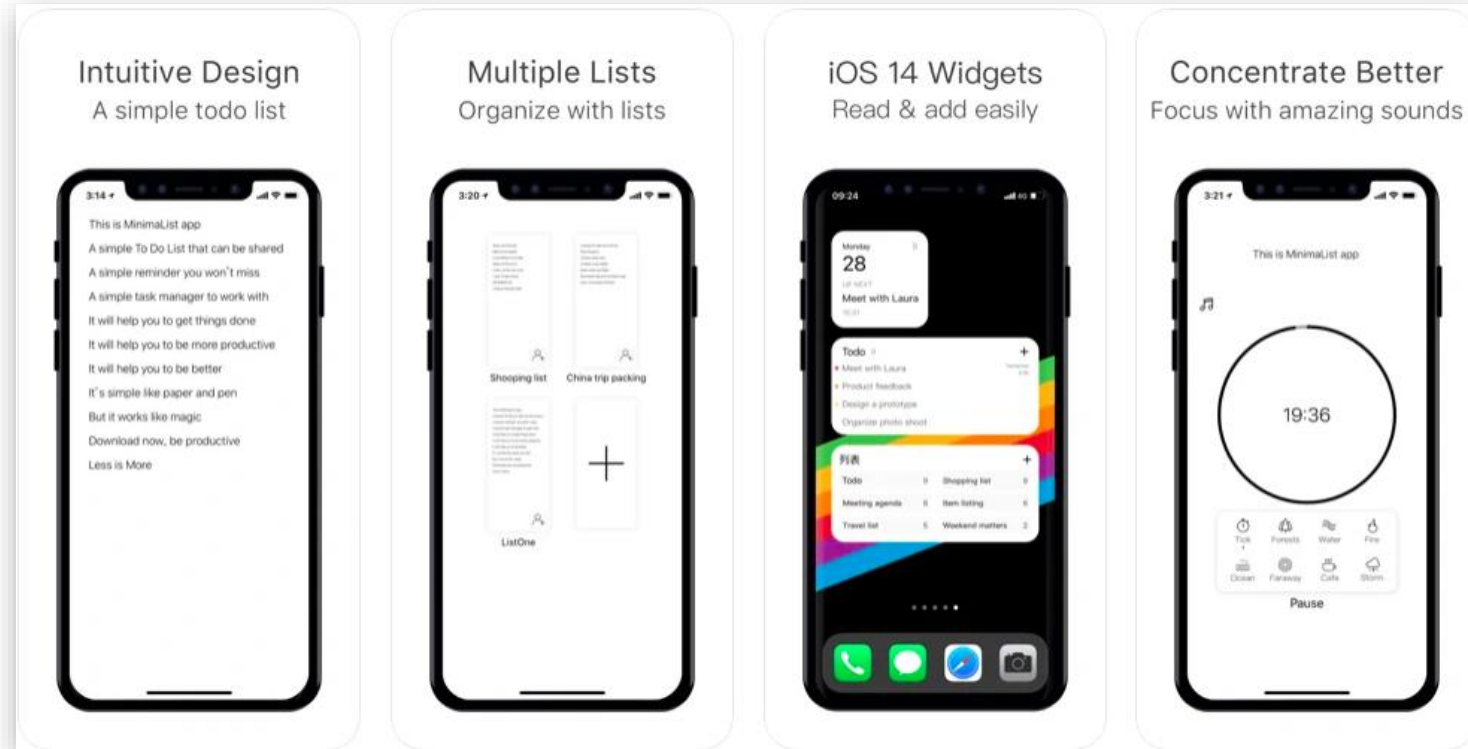
Apps



Forest

Pomodoro techniek

Apps

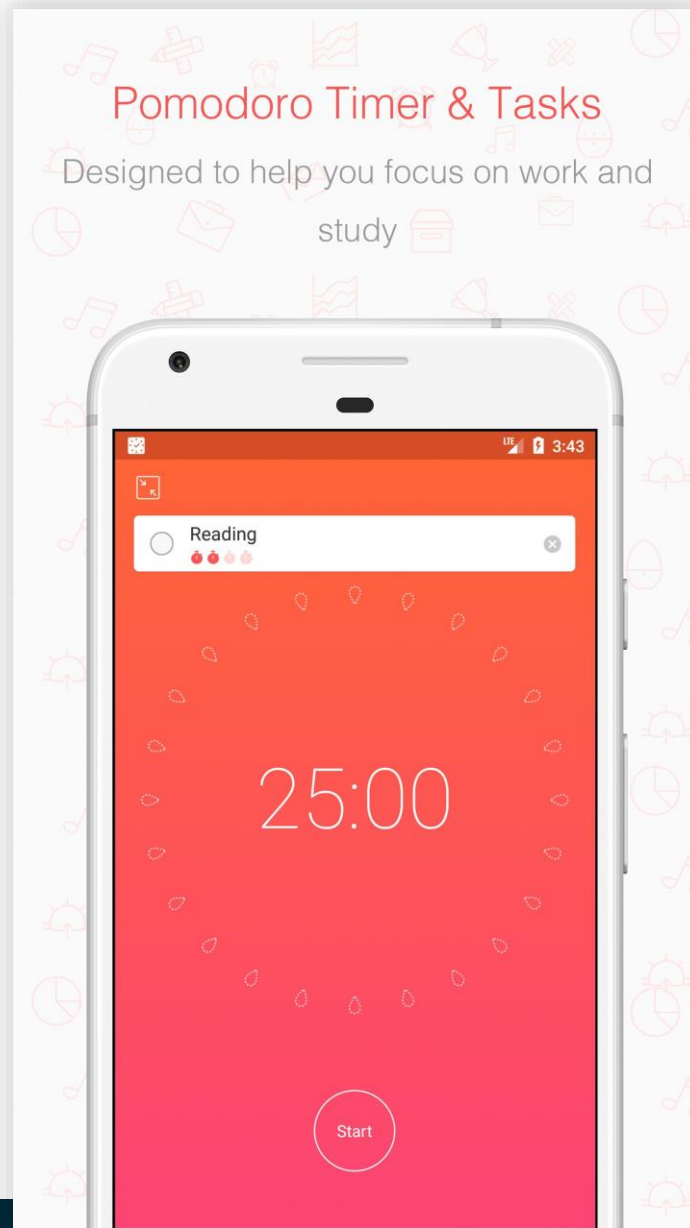


Minimalist

Pomodoro techniek

Apps

**Focus to-do :
Pomodoro Timer
& To-Do List**



● Unfocus to focus

- ✦ Na een lange focus moeten we ons ook even NIET concentreren, als beloning
- ✦ = niet naar dopamine-land gaan
- ✦ Dus niet Facebook, niet uw aandelenkoersen, niet uw supermarktlĳst, ...
- ✦ Wel **unfocus**: dagdromen, ogen sluiten, powernap, wandelen, 'zen'-moment, ...



● Afzonderen helpt

Signaleer wanneer je niet aanspreekbaar bent:

- ✦ Koptelefoon
- ✦ Niet-storen post-it
- ✦ Gesloten deur
- ✦ Ander lokaal
- ✦ thuiswerk ...

= onzichtbare muur



● Geluid dempen

- ✦ Planten
- ✦ Gordijnen
- ✦ Geluidsabsorberende panelen
- ✦ Koptelefoon (noise cancelling)
- ✦ Oordoppen



● Gettings things done

David Allen

Basisprincipes:

✦ **OHIO** : **o**nly **h**andle **i**t **o**nce : pak iets één keer vast

Stress krijg je niet van veel werk, wel van losse eindjes

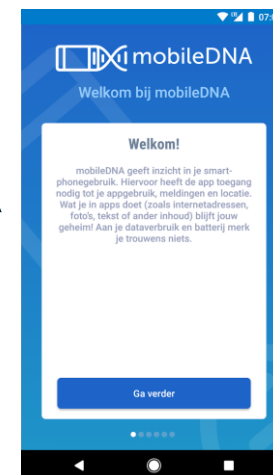


Reageer verstandig op technologie

Word geen 'slaaf' van technologie:

- ✦ Kies je momenten (bijv. 15 minuten) om je sociale media of mail te checken ...
- ✦ Leg je smartphone zo ver mogelijk weg,
- ✦ Gebruik apps of zen-software om sites (tijdelijk) te blokkeren

Bijv. Mobile DNA



● Doe jezelf plezier



● Train je brein



Oefening 1

Concentratieoefening



“Mihaly Csikszentmihalyi omschrijft dat mensen het gelukkigst zijn, wanneer ze in staat van opperste concentratie zijn en daardoor volledig opgaan in de activiteit of de handeling die ze uitvoeren. Deze ‘flow’ is identiek aan het gevoel van ‘in the zone’ of ‘in the groove’ te zijn.”

Oefening 2

Concentratieoefening





Oefening 3

Concentratieoefening





Tel in je hoofd van 100 naar 1

Tel in je hoofd van 100 naar 1 maar skip telkens 3 nummers : 100 – 97 – 94 – 91 -

● Agenda



Concentratie



Flow



Technieken



Q&A

• Jouw challenge ?

Vragen?





“

« De beste momenten in ons leven zijn niet de passieve, ontvankelijke, ontspannen momenten ... De beste momenten doen zich meestal voor als ons lichaam of geest tot het uiterste wordt opgerekt in een vrijwillige inspanning om iets te bereiken dat moeilijk en de moeite waard is »

Mihaly Csikszentmihalyi



Alvast bedankt!

Vragen ?

Hilde Nicasi

 [in/hildenicasi](#)
 hn@progressconsulting.be
 www.progressconsulting.be

*Tot straks bij
de gele ballon?*

