

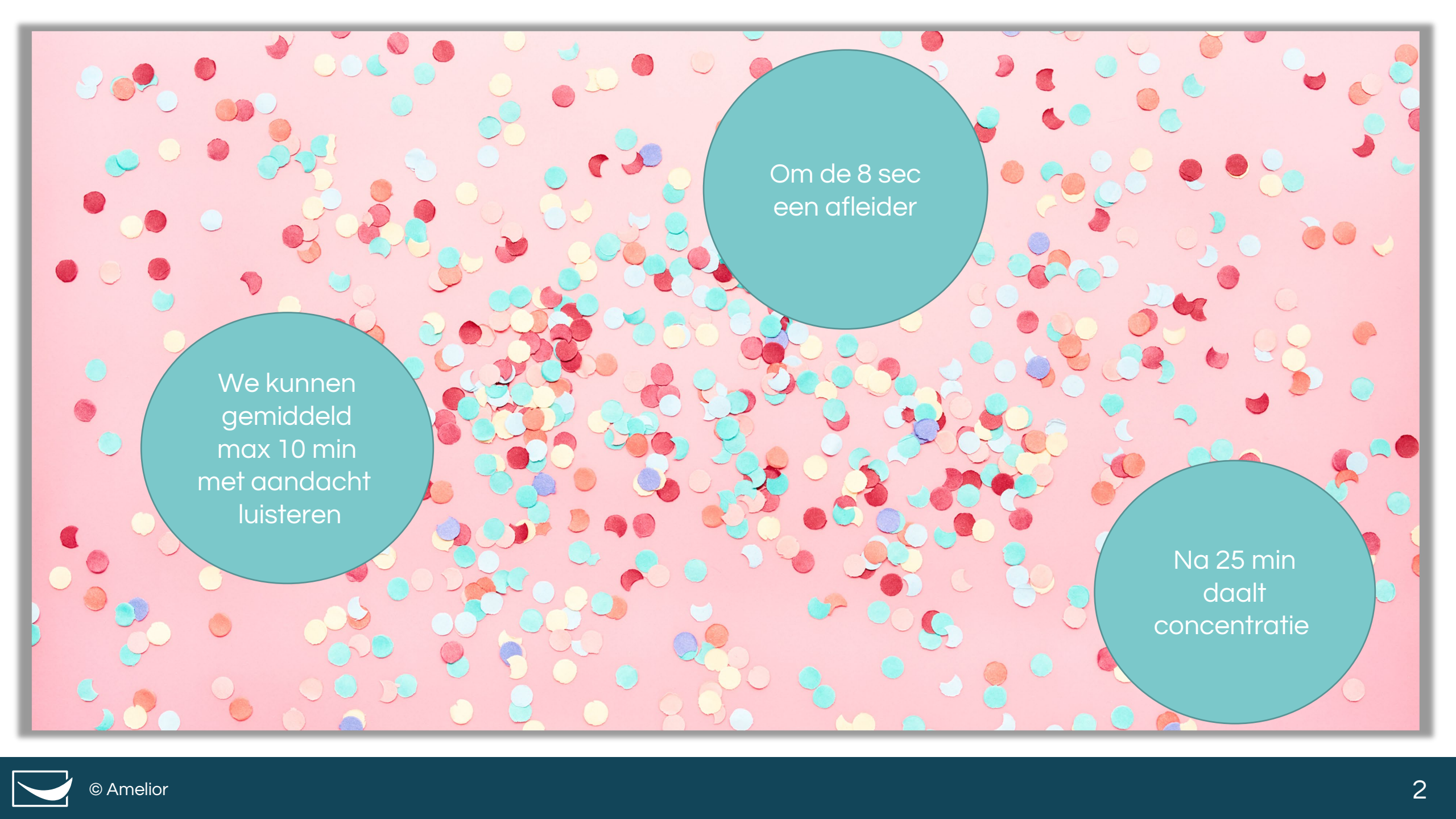
Krijg meer gedaan in een dag vol onderbrekingen

Annelies Kimpe

26-01-2023



amelior



We kunnen
gemiddeld
max 10 min
met aandacht
luisteren

Om de 8 sec
een afleider

Na 25 min
daalt
concentratie

We verliezen focus
door te multitasken
Waar - niet waar?



Niet multitasken maar switchtasken doet ons:

- Meer tijd verliezen
- Meer fouten maken
- Geeft ons meer stress



Multitasken: wanneer wel/niet?

Autorit
Oostende-
Brussel

- Makkelijke taak, op routine
- Voeg simpele taak toe om focus vast te houden

Parkeren op
een lastige
plek

- Moeilijke taak, denkvermogen nodig
- Elimineer andere taken om focus te hebben

Makkelijke taak = surfen Moeilijke taak = duiken

Multitasking



Multitasken $\neq$ Switchtasken*
*het snel schakelen tussen taken die beiden bewust aandacht vragen (bijvoorbeeld vergaderen en e-mailen)
Na elke taak blijft je deels in de vorige taak hangen

Singletasking



Organiseer het werk dat je NU NIET aan het doen bent, zodat je je beter kan focussen op wat je WEL aan het doen bent.
= afleiding vermijden

Denkfout nr 1 : Ik moet altijd bereikbaar zijn

- Druk ≠ productief
- We kiezen zelden het onderwerp waarop we onze aandacht richten, meestal kiest onze omgeving dat voor ons.
- Vermijd interne (mail, chat, ...) en externe (collega's, bezoekers, lawaai, ...) afleidingen
- Maak hierover duidelijke afspraken (liefst met het team)



Denkfout nr 2 : Pauzes zijn niet nodig

- De tijd die je 'verliest' door het nemen van een pauze is kleiner dan het productiviteitsverlies dat je hebt door verder te werken.
- Surf taken: 25 min – 5 min
- Duik taken: 90 min – 15 min want diepere concentratie = Flow (ideaal om creatief te zijn en verbindingen te leggen)



De Pomodoro techniek

1 pomodoro = 25 min

1. Geef niet toe aan interne onderbrekingen (mails, chat,...) en externe onderbrekingen (bezoeker,..)
2. Je mag een pomodoro niet kleiner maken
3. Na elke pomodoro volgt een beloning voor jezelf.



Gedeconnecteerde pauzes werken het best!

Time for a break

De beste pauzes zijn:



en dus niet...



amelior
a team in flow every day



Time & task management

1

GRIP op jouw job (e-learning)

2

GRIP op jouw werkdag

3

GRIP op jouw aandacht *

4

GRIP op jouw gewoontes (opvolgmoment)

Vragen of verdere informatie?

STAND S30

Annelies Kimpe

Sr Trainer

0473/8631 59

ak@amelior.be

