

## Ben eigen baas over je tijd

Hoe zorg je ervoor dat je je productiviteit verhoogt om zo je doelen sneller te bereiken? Hieronder lees je aantal manieren om weer de baas te zijn over je eigen tijd.

### **Eat that frog**

Het zijn vaak de grootste taken, of de taken waar we het meest tegenop zien, die we het langst voor ons uitschuiven. Start de dag dus dáármee om ruimte en rust te creëren op je takenlijst. Wanneer dit lukt, dan is al het andere een makkie.



### **Deep Work**

Ik ben er even niet! Zorg ervoor dat je tijd kunt blokkeren voor taken waar je je volledige aandacht voor nodig hebt. Het zogenaamde 'Deep Work' voer je in deze blokken uit, waarin je niet gestoord dient te worden. Op andere tijden kun je de taken doen, waarbij het niet uitmaakt of je hierin gestoord wordt.



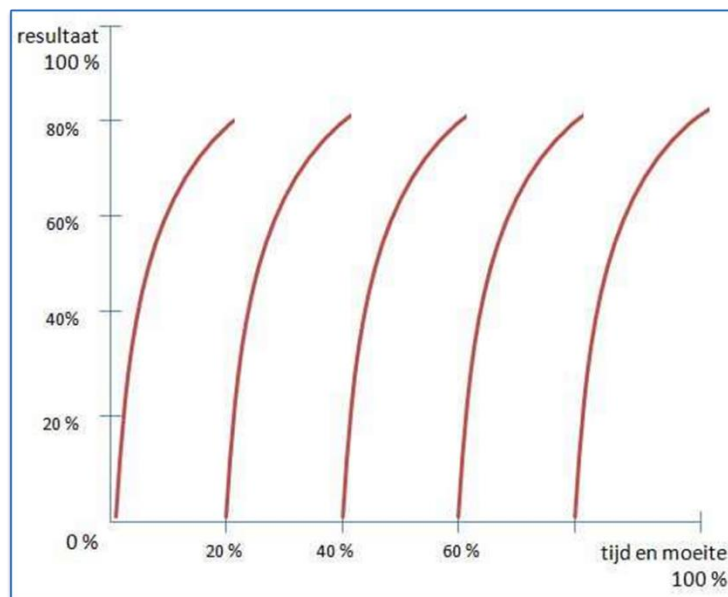
### De Pomodoro techniek

Zet een wekker voor de tijd die je gefocust wil werken (25 minuten is gebruikelijk.) Geef jezelf daarna een pauze van 5 minuten. Wie werkt van pauze tot pauze, krijgt meer gedaan.



### Pareto Principe

Het Pareto principe is de 80-20 regel. Stop als je op 80% zit van de kwaliteit die je bij een klus zou kunnen leveren, dan kun je in dezelfde tijdspanne veel meer gedaan krijgen.



### **De 2-minuten regel**

Alle dingen die je in 2 minuten kunt regelen moet je meteen doen: snelle mail beantwoorden, een kort belletje, collega te woord staan, etc. Lukt een taak niet binnen 2 minuten, dan wordt het een item op je to-dolist.



### **De wet van Parkinson**

Het werk aan een taak dijt uit naar de beschikbare tijd die jij er aan wilt geven! Staat er voor een vergadering een uur ingepland, dan duurt de vergadering een uur. Zou je een half uur voor dezelfde vergadering inplannen, dan wordt er efficiënter vergaderd en duurt de vergadering... een half uur.



### **Het Premack-principe**

Na iets vervelends volgt de beloning! Zet het Premack-principe in als je ergens geen zin in hebt. Beloon jezelf na deze taak met een kleine pauze, een kop koffie of iets anders plezierigs.



### **Opdracht**

Kies 3 manieren uit die jouw doel sneller dichtbij brengen. Experimenteer de komende weken en bepaal of je deze technieken in je werkrouines wilt opnemen.