



TIMEMANAGEMENT: zelfmanagement

“Zij die het slechtst gebruik maken van hun tijd, klagen over de kortheid ervan!”

*“Eigenlijk bestaat er niet zoiets als niet genoeg tijd hebben. Je kunt altijd tijd maken.
Wat vaak ontbreekt is de wil om het te doen.”*

Jan Lux
Trainer-Coach Learning by Lux bvba
0475/803348
jlux@learningbylux.be

INHOUDSTAFEL

| | |
|--|-------------|
| 1. TIMEMANAGEMENT: wat is het? | P. 3 |
| 2. 4 Basiswetten bij TIMEMANAGEMENT | P. 4 |
| - 1 ^{ste} basiswet: Pareto | P.4 |
| - 2 ^{de} basiswet: Parkinson | P.5 |
| - 3 ^{de} basiswet: Murphy | P.6 |
| - 4 ^{de} basiswet: Eisenhower | P.7-8 |
| 3. TIPS | P.9 |
| - TIP 1: Prioriteiten | P.9 |
| - TIP 2: Tijdsblok | P.10 |
| - TIP 3: Planning volgens behoeften | P.11 |
| - TIP 4: Constructief aanmodderen | P.12 |
| 4. Valstrikken | P.14 |
| - Valstrik 1: Tijdnood en zijn secundair | P.14 |
| - Valstrik 2: Behoeften aan werk/workaholic | P.14 |
| - Valstrik 3: Overtollig aanwezig zijn | P.14 |
| - Valstrik 4: Niet “neen” kunnen zeggen | P.15 |
| - Valstrik 5: Wanorde | P.17 |
| - Valstrik 6: Onderbrekingen of “koekoeken” | P.18 |
| - Valstrik 7: Reunitis | P.19 |
| - Valstrik 8: Verschillende dingen tegelijkertijd doen | P.20 |
| - Valstrik 9 : Dubbele einddata | P. 20 |
| - Valstrik 10: Communicatie | P.21 |
| - Valstrik 11: Papierstroom & e-mailverkeer | P.22 |
| - Valstrik 12: Niet leren uit je fouten | P.22 |
| - Valstrik 13: Slecht agendabeheer | P.23 |
| - Valstrik 14: Blijven proberen | P.23 |
| - Valstrik 15: Klachtenbehandeling | P.24 |
| - Valstrik 10: Dover Case | P.25 |
| 5. Stress : vriend en vijand | P.26 |
| 6. Persoonlijk Actie Plan | P.38 |

1. TIMEMANAGEMENT



- *Wat is het niet?*

- *Wat is het wel?*

- *Tijdsverlies: toeval of niet?*

2. Wat is realistisch bij TIMEMANAGEMENT?

4 BASISWETTEN

1^{ste} basiswet: PARETO



“80% van de output.....
.....”

Twee begrippen zijn hier belangrijk :

- output =

- input =

Daarnaast :

- EFFECTIVITEIT dwz
- EFFICIENTIE dwz

TIMEMANAGEMENT = SELFMANAGEMENT

2^{de} basiswet: PARKINSON

« *Alle activiteit*.....
..... »

S
D
S



Vertaald naar de praktijk : tips...

① ... voor Start-momenten

② ... voor Doe-momenten

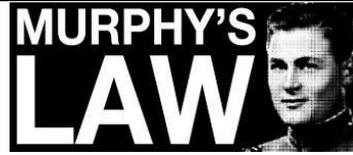
③ ...voor Stop-momenten



Andere leuke citaten van Cyril Northcote Parkinson :

« Commissies vormen de broedplaats van bureaucratie en tijdverlies ! »

« Pas als de wegen hopeloos verstopt zijn, zal de mens zich herinneren dat hij benen heeft ! »



“Everything what.....”

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

Voorbeelden?

Conclusies & tips ?

- 1) Rustig :

- 2) Voorbereiding :

- 3) Bouw een NAFM-moment in :

- 4) We denken dat we duidelijk communiceren...

Overgang naar 4^{de} basiswet

Stel dat ik je 1 uur per dag cadeau kan geven: waar zou je dit uur dan aan besteden (privé / werk) zodat het je job positief zou beïnvloeden?

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

4^{de} basiswet: Dwight EISENHOWER



“Belangrijke zaken zijn zelden.....”

| | |
|--|--|
| | |
| | |

- Logische volgorde ? en praktijk ?
- Omgekeerde trechter is de oplossing !

3. Vier bijkomende TIPS

| |
|---------------------------------|
| TIP 1: Stel prioriteiten |
|---------------------------------|

Op papier :

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |

Hoe ? Tips ?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Nuttige TO DO-apps :

- Actually
- Nozbe Help
-

TIP 2: Creër een persoonlijke tijdsblok

• *Hoe?*

• *Voordelen?*

• **TIP**



Tip 3: TIJDSPLANNING COMMUNICATIE VOLGENS JE EIGEN BEHOEFTE

- *Binnenkomende communicatie ?*
- *Uitgaande communicatie ?*
- *Deur altijd open, zoniet slechte collega/baas ?*
- *Meetings : stel methodiek en frequentie in vraag!*



TIP 4: Leer CONSTRUCTIEF aanmodderen

- *Druk & nadelen*

- *Wat?*

4. VALSTRIKKEN



Valstrik 1: Tijdnood en zijn secundair belang/ afgeleid voordeel

- *Voorbeelden?*

- *Wat is het secundair belang?*

- *Masochisme*

Valstrik 2: Behoeftte aan werk of workaholic

- *De workaholic : verschil met “secundair belang” ?*

- *Baas is workaholic : 2 oplossingen ?*
 -

 -

- *Wat pleit tegen arbeidsverslaving ?*

Valstrik 3 : Overtollig aanwezig zijn



Valstrik 4 : Niet “neen” kunnen zeggen

- *Heeft te maken met “assertief zijn”, maar wat is dat ?*



- *Voorbeelden : zie introductie*
- *Invullen test en oplossing test*
- *De 4 kwadranten (en oefening)*

- **Waarom zeggen we niet “neen” ?**

- **De DESC-methodiek**

- **D**

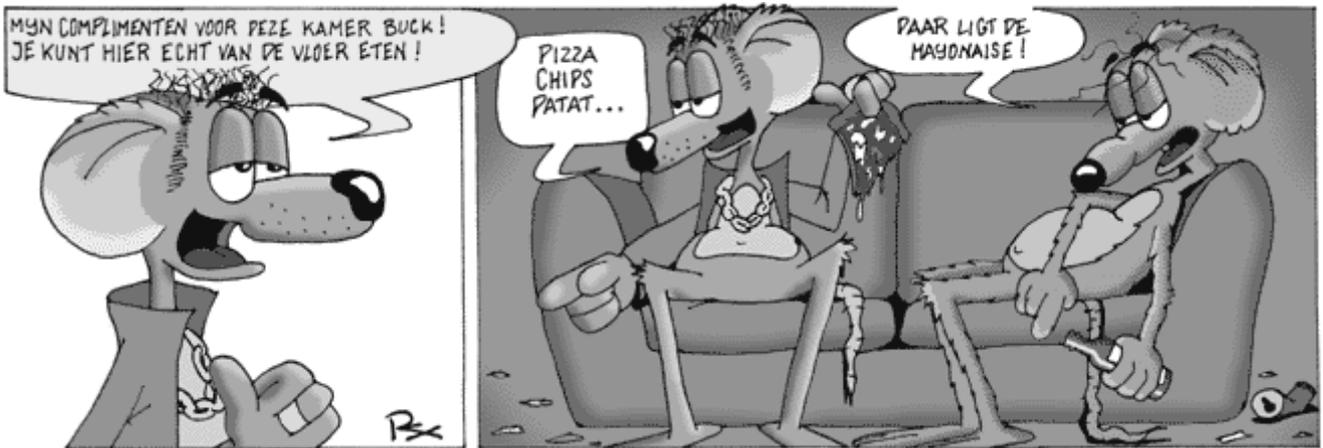
- **E**

- **S**

- **C**

- **C**

Valstrik 5 : Wanorde



• **Gevolg?**

→

→

→

→

→

→

→

→

• **De notoire chaoot?**

• **Gulden regel?**

Valstrik 6 : Onderbrekingen of KOEKOEKEN en ZEEMEEUWEN

- Wat?

- 2 mogelijkheden

ofwel

ofwel



Valstrik 7 : REUNITIS of meetingitis

- TIPS



Valstrik 8 : Verschillende dingen tegelijkertijd doen of multi-tasken

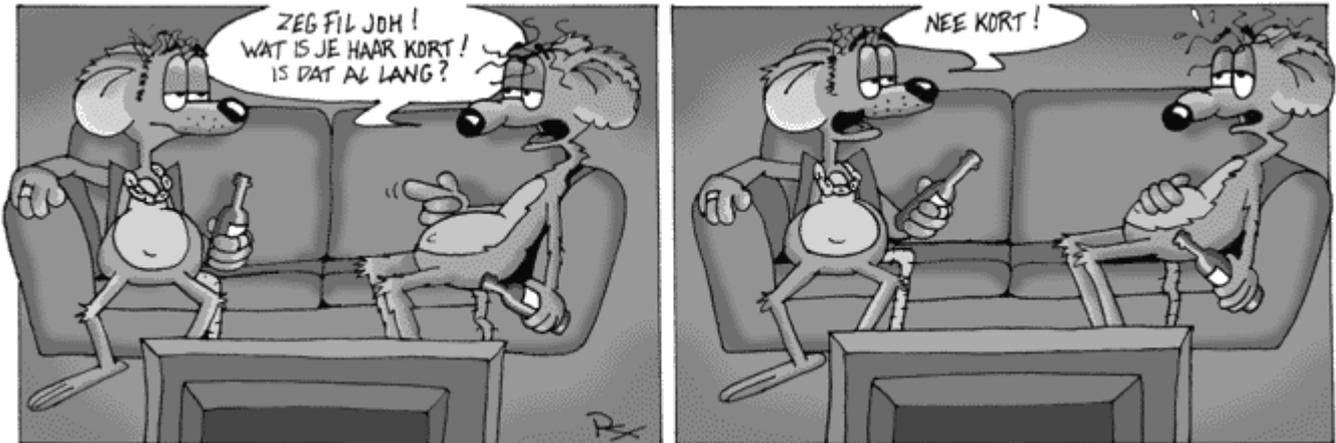
- **Probleem ?**
- **Werkt enkel als ?**



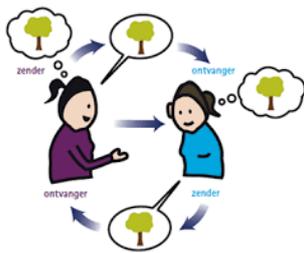
Valstrik 9 : Dubbele einddata

- **Lui ?**
- **Waar ligt het probleem ?**
- **Oplossing ?**

Valstrik 10 : Communicatie



- Feedback : “ruis” : NAAA !!!!



- Criteriumwoorden : accelerator-effect = minder stress én tijdsinst



Valstrik 11 : Papierstroom of e-mailverkeer

- **Waarom sturen we zoveel e-mails ?**

- **Oplossingen? Tijdbespaarders ?**

Valstrik 12 : Niet leren uit je fouten

- **TEST**

- **TIP : JOAHRI-venster en je collega's !!**

Valstrik 15 : Klachtenbehandeling

- Meest voorkomende reactie?

- Kost ons veel geld. Waarom?

TIP : Denk aan NAFM



Valstrik 16 : The Dover-case

- The cliff-watcher

- Moraal van het verhaal ?



5. STRESS: VIJAND EN VRIEND

1. Jouw interpretaties van de feiten

Wat is volgens jou STRESS?

Welke soorten STRESS bestaan er?

Waarom kan je STRESS vergelijken met een boog?



2. Je Stress - gevoeligheid



Stress is het gevolg van een combinatie van oorzaken. De Amerikaan Spielberger situeert deze oorzaken op 2 domeinen: welke?

1. PERSOON

- Kernkwaliteiten
- Het “bekende” glas
- Lyncoln : optimist versus pessimist
- David Seligman

2. WERK zelf

Naast Spielberger : **Theo Compernelle** : OORZAKEN op 3 niveaus:



1. IK
2. WIJ
3. ZIJ

1. wordt gemeten via de boosheidstest.

Lees iedere uitspraak en kruis aan hoe je jezelf in het algemeen voelt. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Denk niet te lang na over een uitspraak, maar kruis meteen aan hoe je jezelf in het algemeen voelt.

| | 1 bijna nooit | 2 soms | 3 vaak | 4 bijna altijd |
|--|--------------------|-----------|-----------|-------------------|
| 1. Ik ben snel boos | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ik vind het vervelend als ik geen erkenning krijg voor goed werk | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ik ben een opvliegend karakter | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ik word woedend als ik iets goed gedaan heb en men vindt het slecht | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ik ben een heethoofd | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ik maak me kwaad als ik in het bijzijn van andere word bekritiseerd | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ik word boos als ik door fouten van anderen word opgehouden | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ik ben opstuiwend | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Als ik kwaad ben, doe ik gemeen | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Als ik gehinderd word, heb ik zin om iemand te slaan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tel het aantal punten (1-4) voor iedere uitspraak op en bereken zo je totaalscore, die ergens tussen 10 en 40 punten moet liggen | Totaalscore | | | |

2. wordt gemeten via de Organisatie Stress Index

ORGANISATIE STRESS INDEX

Hieronder staan 10 werkomstandigheden die door deelnemers in verschillende ondernemingen stressvol werden genoemd. Lees iedere uitspraak en kruis het nummer aan dat aangeeft hoe vaak ongeveer de uitspraak in de afgelopen maand op u van toepassing is geweest.

| | Aantal keren in de afgelopen maand | | | |
|---|------------------------------------|---|---|---|
| Ik heb me geërgerd aan collega's die hun werk niet doen | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ik heb onvoldoende steun van mijn directe baas gehad | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ik heb problemen gehad in de omgang met collega's | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ik heb problemen gehad in de omgang met mijn directe chef | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ik heb onder druk gestaan van het nemen van onvoorbereide beslissingen | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ik heb me zorgen gemaakt over het feit dat er te weinig mensen zijn om het werk te doen | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ik ben onvoldoende betrokken geweest bij beleidsbeslissingen | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ik heb me druk gemaakt over mijn te lage salaris | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ik heb me druk gemaakt over te weinig erkenning voor mijn werk | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ik voel me gefrustreerd door een overmaat aan papieren | 0 | 1 | 2 | 3 |
| TOTAALSCORE | | | | |

Zit je met de som van beide totaalscores boven de 45 dan ben je te veel gejaagd.
Enkele kenmerken over jezelf (blinde vlek?)

.....

Je moet hier dringend iets aan doen. Leer ont-haast-en!

3. De typische STRESS factoren zijn



• *Werk - en carrière - STRESSORS*

Voorbeelden

-
-
-
-
-



• *Relationele problemen*

Voorbeelden

-
-
-
-



• *Financiële zorgen*

Voorbeelden

-
-
-
-



• *Onopgeloste problemen*

-
-

Gevolgen kunnen zijn :

- Angst
- Frustratie
- Apathie
- Burn-out



LAAT HET NOOIT ZOVER KOMEN

De belangrijkste factoren die weerstand tegen stress op het werk bepalen zijn samen te vatten in de 5 C's.

C.....

C.....

C.....

C.....

C.....

4. Hoe gaan we om met irritaties: de rol van de bol!



“Mensen kunnen hun gevoelens beïnvloeden door hun gedachten te beheersen en daardoor ook hun gedrag”

(Albert Ellis, Amerikaans psycholoog en grondlegger van RET)



RET = Rationeel Emotieve Therapie



Wat je denkt, is wat je voelt



- A. Er gebeurt iets**
- B. Je evalueert de gebeurtenis, je denkt er iets over en je zegt dat tegen jezelf**
- C. Daardoor creëer je extreme gevoelens**

Voorbeelden

Bedoeling van RET

- ≠ Je gevoelens onderdrukken
- = Je gevoelens veranderen door andere
- = Leren niet te over - reageren



Steunt op de volgende 3 basisideeën

- 1) Mensen kunnen denken en redeneren
- 2) Mensen voelen zoals ze denken
- 3) Irrationele ideeën zorgen voor negatieve gevoelens



De rol van de bol



Irrationele gedachten hebben 2 gemeenschappelijke kenmerken

- 1.
- 2.

Woorden zoals “moeten”, “altijd”, “nooit” en “verschrikkelijk” komen vaak in deze gedachten terug.

Enkele voorbeelden van irrationele gedachten

- Wij zijn altijd te duur
- Ik móét vandaag nog langs bij de baas (de klant, de collega, de buur,...), anders...
- Met die prijzen val ik altijd uit de boot
- Iedereen promoveert, behalve ik
- We moeten aan de eisen van de klant (baas,...) voldoen, anders gooit hij me er uit
- Coach is er bij, ik moet hier scoren (beter is: ik wil)
- Ik moet altijd een goede prestatie leveren en daarvoor gewaardeerd worden, anders ben ik een waardeloos figuur
- Iedereen moet aardig voor me zijn en rekening met me houden op een manier zoals ik dat wil, als ze dat niet doen zouden ze daarvoor gestraft moeten worden
- Mijn leven moet op een zodanige wijze worden ingericht dat ik alles wat ik hebben wil op een vrij eenvoudige manier kan krijgen. Alles moet bovendien gaan zoals ik het wil
- Ik vind het verschrikkelijk dat anderen niet gewoon doen wat ze horen te doen
- Ik moet respect afdwingen van alle mensen die ik ontmoet
- Ik moet perfect zijn en succesvol in al wat ik onderneem
- Als de zaken niet lopen zoals ik het gepland heb, dan is het een catastrofe
- Menselijk leed wordt veroorzaakt door uitwendige omstandigheden en men kan weinig doen om daar verandering in te brengen
- Ik moet mij zorgen maken om al wat er rondom mij gebeurt
- Wat zullen anderen hier wel van denken
- Het lot is me nooit gunstig gezind

De oplossing: stel jezelf in vraag, verander je irrationele gedachten in rationele gedachten!

Hoe?

Door het stellen van volgende vragen:

- 1) Is mijn zienswijze gebaseerd op de objectieve realiteit?
- 2) Leidt mijn zienswijze mij naar mijn doel?
- 3) Helpt mijn zienswijze mij om een ongewenste emotionele reactie te vermijden?
- 4) Helpt mijn zienswijze mij conflicten te vermijden?

Oefening

Stap 1

Welke gebeurtenis of situatie roept een ongewenst gevoel en/of gedrag op?

Stap 2

Beschrijf het daarmee samenhangende onprettige gevoel.

Stap 3

Welke gedachten gingen hieraan vooraf en hebben dit gevoel veroorzaakt?

Stap 4

Hoe zou je jezelf eigenlijk willen voelen en gedragen bij netelige situaties?

Stap 5

Daag irrationele gedachten uit en stel ze in vraag, stel ze ter discussie.

Stap 6

Vervang irrationele gedachten door rationele gedachten.

Stap 7

Test het resultaat uit in je droomwereld. Hoe voelt het aan om er zo tegenaan te kijken?

Stap 8

Probeer deze stappen uit en neem je voor ze voortaan te trainen!

| |
|--|
| <p>DRUK JE GEVOELENS UIT EN LEER POSITIEF DENKEN!</p> |
|--|

5. Andere stressmanagement-middelen tegen hartkwalen & voor een gezonde geest



1. **Inzicht** in het fenomeen stress biedt inspiratie voor de aanpak ervan

2. **Afbouwen of vermijden** van onnodige stressors in onze omgeving



3. Beïnvloed je “beoordeling” van de situatie met de **RET-methode**

4. Eén van de grootste ballonnen! Het creëren van een stabiel **sociaal netwerk**.



5. Hoe we ons rustgevend **zenuwstelsel** een handje kunnen helpen? Ontspanning, meditatie, yoga, massage....

6. De oermens in ons laten uitleven. **Lichaamsbeweging en afreageren**.



7. **Goede eetgewoonten**.

8. Geef **positieve** zelf - instructies

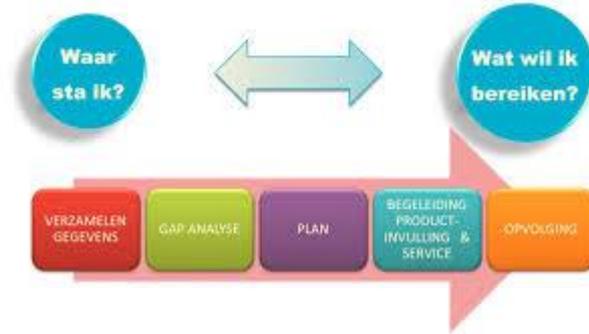
... kies een slogan die je jezelf voor één of meerdere dagen

Voorbeeld

- ik loop rustig in plaats van in galop
- ik groet mensen die ik ontmoet
- ik blijf vriendelijk, hoffelijk en attent
- ik geef elke dag minstens 1 persoon een compliment over hoe hij eruitziet of voor wat hij gedaan heeft
- ik vermijd geroddel, gezeur en gezanik en eindeloos herkauwen van gedane zaken
- ik bouw ritueeltjes in: ik maak een wandelingetje, ik verzorg de bloemen, ik zet koffie
- ik zeg minstens 1 keer per dag tegen mezelf: “Never confuse having a career with having a life...” m.a.w . “Er is een leven na...”
- humor tegen de tumor (lachen maakt endorfine vrij, overstemt pijn en angst)
- ik hang wat spreuken tegen de muur zoals “Je kan je de hele dag ergeren, maar je bent echt niet verplicht...”
- je bent jezelf toch meer dan een ½ uur per dag waard, zeker...
- een beetje hedonisme mag echt wel!
- maak van IK MOET een IK WIL via andere denkhygiëne
- mijd voor eens en altijd de irrationele idee dat andere je bevelen zullen opvolgen

VEEL SUCCES !

6 . PAP : persoonlijk actieplan ? Wat ik meeneem uit deze workshop ?



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

