



# Efficient werken

TIJDSDUUR:  
halve dag  
of ganse dag

AANTAL DEELNEMERS:  
max. 8 p.

LOCATIE:  
Grote ruimte, mogelijkheid tot  
ophangen flipchart aan de muur

De kunst van het efficiënt werken: Concentratie - Focus - Flow

Deze opleiding leert je opnieuw geconcentreerd werken! Ons brein word namelijk constant afgeleid door een aantal valkuilen. We leren de functie van ons brein beter kennen en reiken je een aantal strategieën aan om je concentratie te verbeteren.

Aan de hand van 4 valkuilen gaan we opzoek naar oplossingen op jouw maat om terug focus te krijgen

Veel mensen werken in een hedendaagse hybride werkcontext, ze wisselen af tussen thuiswerken en kantoor. Thuis kunnen huisgenoten voor afleiding zorgen, terwijl op kantoor collega's en andere factoren de concentratie verstoren. Deze training biedt praktische technieken om je focus te verbeteren, afgestemd op individuele behoeften en omstandigheden. We leren je opnieuw geconcentreerd werken, leren effectief om te gaan met afleidingen en je eigen concentratie te beheren op een manier die past bij jouw werkstijl en situatie.

Hiervoor moeten we de functie van ons brein beter kennen en de 4 valkuilen ontdekken die ervoor zorgen dat het misloopt met geconcentreerd werken.

De 4 valkuilen:

1. Te weinig interne prikkels, hierdoor gaat ons brein vaak in de "mindwandering" en gaan we snel afgeleid zijn door prikkels (zowel van binnen als buiten ons brein)
2. Te veel interne prikkels, de open-loops die niet afgewerkt in je brein (onderbewust) blijven sluimeren. Ze zorgen voor prikkels op momenten dat je ze niet verwacht en zelfs liefst niet wil. Inattentive blindness is er een gevolg van, samen met veel piekeren en slapeloze nachten.
3. Te weinig energie, onze hersenen als een stel batterijen, die ook moeten opgeladen worden. En dat doe je niet door tijdens een pauze op je gsm met social media bezig te zijn. Een goede nachtrust, gezond eten en veel bewegen en echte pauzes (zonder je hersenen te belasten) zijn belangrijke factoren.
4. Te veel externe prikkels. De belangrijkste valkuil, open-office, je brein hoort alles, zelfs dingen die achter je gebeuren. Collega's die je komen storen, je notificaties die je doen ophouden met de dingen die je aan het doen bent. En zo ben je weer 5 minuten tijd kwijt om in volle concentratie te komen. Tel maar eens uit!

Als je deze valkuilen kan controleren, dan ga je zien dat je vaker in FLOW kunt werken.

En in flow kan je tot 500% efficiënter zijn. Deze state of mind is een mentale toestand waarin een persoon volledig opgaat in een activiteit, gefocust is, een gevoel van voldoening ervaart en de tijd lijkt te vervagen.

Flow is de sleutel tot productiever werken. Ga je afzonderen in een quite-hour en boost je werktempo! In flow motiveer je jezelf en ga je sneller werken en durf je moeilijke taken aan te pakken, hierdoor ga je je uitstelgedrag verdringen.

Het boek "Focus aan/uit" van Mark Tigchelaar is de rode draad in deze opleiding. Hij onderzoekt de schadelijke effecten van switch-tasking en benadrukt het belang van goede een goed focus om in de juiste flow te komen. Het boek biedt inzichten in de invloed van moderne technologie op onze aandacht en hoe we deze invloed kunnen beheersen.

We eindigen deze workshop ook weer met het schrijven van een plan van aanpak!



[www.woww.be](http://www.woww.be)