Planning ‘next day’

**Opdracht:** neem je takenlijst erbij en maak een dagplanning rekening houdend met:

* De belangrijke taken van je takenlijst (bovenste helft van het DDDD vierkant. De andere taken delegeer of dump je.
* De letter die je taak krijgt (ABC taken)
* Je piekmomenten in de dag (prestatiecurve): maak gebruik van de voormiddag!
* Zaagtand effect en bijhorende tips rond focus
* Je persoonlijke stoorzenders en hoe je hier mee om wilt gaan
* De 12 wetmatigheden en bijhorende tips
* De tips rond planning

Kies 2 dagen waarvoor je een planning wilt opstellen. Vul voor deze 2 dagen onderstaand schema in.

Duid hierna in kleur aan:

* Rood: A taken
* Oranje: B taken
* Groen: C taken
* Geel: buffertijd

**Datum:** …./…../………..

# Taken voor deze dag:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **taken** | **tijdsinschatting** | **A/B/C taak** |
| **…****…****…****…****…****…****…****…****…****…** |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| **7u** |
| **7u30** |
| **8u** |
| **8u30** |
| **9u** |
| **9u30** |
| **10u** |
| **10u30** |
| **11u** |
| **11u30** |
| **12u** |
| **12u30** |
| **13u** |
| **13u30** |
| **14u** |
| **14u30** |
| **15u** |
| **15u30** |
| **16u** |
| **16u30** |
| **17u** |
| **17u30** |
| **18u** |
| **18u30** |
| **19u** |
| **19u30** |

**Datum:** …./…../………..

# Taken voor deze dag:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **taken** | **tijdsinschatting** | **A/B/C taak** |
| **…****…****…****…****…****…****…****…****…****…** |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| **7u** |
| **7u30** |
| **8u** |
| **8u30** |
| **9u** |
| **9u30** |
| **10u** |
| **10u30** |
| **11u** |
| **11u30** |
| **12u** |
| **12u30** |
| **13u** |
| **13u30** |
| **14u** |
| **14u30** |
| **15u** |
| **15u30** |
| **16u** |
| **16u30** |
| **17u** |
| **17u30** |
| **18u** |
| **18u30** |
| **19u** |
| **19u30** |