# Planning next day opstellen – time management

**Opdracht:** neem je takenlijst voor een specifieke dag erbij en maak een dagplanning rekening houdend met de zaken die we zagen:

* 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**, bijvoorbeeld een studiedag en een vrije dag. Vul voor deze 2 dagen onderstaand dagschema in.

Duid hierna in kleur aan:

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

#### Dag 1 , datum: …./…../………..

#### Taken voor deze dag:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Taken/ to do’s | tijdsinschatting | A/B/C taak |
| ………………………… |  |  |

**Dagplanning**

|  |
| --- |
| <7 u |
| 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 |
| >20u |

#### Dag 2, datum: …./…../………..

#### Taken voor deze dag:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Taken/ to do’s | tijdsinschatting | A/B/C taak |
| ………………………… |  |  |

**Dagplanning**

|  |
| --- |
| <7 u |
| 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 |
| >20u |