

TECHNO *overload*

Ons brein wordt vaak letterlijk overladen door allerlei berichten die binnenkomen, we hebben meeting marathons en vaak springen we van de ene meeting rechtstreeks in de andere. Dit is het gevoel dat je hoofd 'ontploft'.

Daarom is het belangrijk om regelmatig stil te staan bij zaken die jij kan doen om af en toe energie bij te tanken voor je brein. **Vink de vakjes aan bij tips waar jij mee aan de slag wil gaan.**

HOOFD ONTPLOFT?

Hoe voelt een techno-overload in jouw brein?

PAUZE

Wanneer we werken, is ons brein volop energie aan het gebruiken. Vul deze energie regelmatig terug aan met een pauze.

Hou rekening met je brein-energie

Plan elke 60 – 90 minuten een korte pauze

Zorg voor een pauze met andere energiebronnen

Gebruik een app om je aan deze pauze te herinneren

SMARTPHONE

Onze smartphone is een dopamine-machine. Bedenk waarom en wat je zou doen om hier bewust mee om te gaan.

Stel jezelf de vraag "Wat verdient jouw aandacht?"

Breng jouw triggers in kaart

Installeer een snelheidsdrempel

Opschonen van je apps

Apps in mappen steken

Kleurenscherm aanpassen

Telefoonloze zone installeren

Oplaadplek veranderen

Groepsgesprekken dempen

E-MAIL

Hou rekening met de drie verschillende touchpoints van e-mailverkeer.

De instroom

- Schrijf je uit op nieuwsbrieven
- Gebruik een apart e-mailadres voor nieuwsbrieven
- Gebruik de app 'Cleanfox' om je uit te schrijven

Het checken

- Sluit je e-mail regelmatig (indien mogelijk)
- Wanneer je 's avonds je e-mail wil bekijken, doe dat dan bewust
- Zorg voor een goede mailhygiëne

Het antwoorden

Hou volgende vuistregel in gedachte:

- Meteen - DELETE
- > 5 min - RESPOND
- < 5 min - FILE

Gebruik een 'Maybe someday' map

MEETINGS

Zorg ervoor dat je weer energie krijgt van meetings dankzij deze tips:

- Zet soms je camera uit
- Vraag je af of de meeting ook een telefoongesprek kan zijn
- Plan 'Virtual travel time' in
- Plan meetings van 50 min.
- Wissel af tussen staan en zitten
- Plan verwerk-tijd in
- Zorg voor een goede meeting hygiëne

TOP 3

Noteer hier 3 zaken waar jij mee aan de slag gaat.

TECHNO *interruption*

Afleidingen komen zowel van buitenaf als van binnenuit. Wanneer we vaak afgeleid worden verliezen we snelheid, is de kans op fouten groter én, niet onbelangrijk, ervaren we meer stress omdat er meer adrenaline en cortisol vrijkomen.

Daarom is het belangrijk om regelmatig stil te staan bij zaken die jij kan doen om in *single-focus* te gaan. **Vink de vakjes aan bij tips waar jij mee aan de slag wil gaan.**

AFGELEID?

Hoe voelt techno-interruption in jouw brein?

NOTIFICATIES

Kijk eens naar het aantal meldingen dat je gisteren ontvangen hebt op je telefoon. Tel daar de (eventuele) meldingen op je computer bij op. Kan jij de notificaties beperken?

Monitor je notificaties op je telefoon

Neem geregeld tijd om je notificaties aan te passen

Demp groepsgesprekken

SINGLE TASKING

Single tasken verwijst naar het idee om jezelf te concentreren op één enkele taak of activiteit en deze af te maken voordat je aan iets anders begint. Wat heb jij nodig om te *single-tasken*?

Plan focus-tijd

Zet je communicatiekanalen uit

'Badge' je taken

Begin focus-tijd met je prioriteiten

TECHNO VIGILANCE

Je echt concentreren is moeilijk wanneer je brein waakzaam is voor binnenkomende berichten. Je brein heeft afspraken nodig om zich veilig te voelen. Welke afspraken wil jij maken?

Maak afspraken over het gebruik van communicatiekanalen

Maak afspraken over hoe je focus-tijd aangeeft in je agenda

Spreek verwachtingen uit

RE-FOCUS

Alle afleiding vermijden is natuurlijk onmogelijk. Help je brein daarom een handje om makkelijker te kunnen re-focussen.

Noteer je laatste gedachtengang

Bekijk 'the bigger picture' voor je er weer induikt

TOP 3

Noteer hier 3 zaken waar jij mee aan de slag gaat.

TECHNO *invasion*

Hoe en wanneer jij de-connecteert verschilt van persoon tot persoon, maar het is een feit dat we door onze smartphone makkelijk gestoord kunnen worden door het werk wanneer we dat niet willen.

Daarom is het belangrijk om regelmatig stil te staan bij zaken die jij kan doen om techno-invasion tegen te gaan. **Vink de vakjes aan bij tips waar jij mee aan de slag wil gaan.**



INVADED?

Hoe voelt techno-invasion in jouw brein

DECONNECTIE-STIJL

Ieder van ons heeft andere voorkeuren als het op het combineren van werk- en privérollen aankomt. Inzicht in jouw eigen stijl en die van jouw collega's is daarom belangrijk om goede afspraken te maken.

Bespreek je deconnectiestijl

Wanneer spreek jij over techno-invasion?

Welke afspraken wil jij hierover maken?

SLAAP

Aangezien de grenzen bij verschillende personen anders liggen, betekent dat ook dat we die anders gaan bewaken. Maar er zijn twee grenzen die we allemaal moeten bewaken en slaap is er één van.

Ban je telefoon uit je slaapkamer

Koop een wekker

Ga voor een offline ochtend

Verplaats de oplaadplek van je telefoon

WEEKENDS EN VAKANTIE

Het bewaken van weekends en vakantie is een tweede belangrijke deconnectie-grens om te bewaken. Ons brein heeft af en toe wat langere 'rust'-periodes nodig.

Start je weekend en vakantie met iets actiefs

Verzorg je out-of-office

Spreek een hulplijn af

TOP 3

Noteer hier 3 zaken waar jij mee aan de slag gaat.

YOUR BRAIN NEEDS A 'WHY'

Noteer hier wat jij wil doen met meer brein-ruimte.