

# 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.