

De Focus Checklist

FOCUS =



Prikkeling taak

+



Schild

>



Interne afleiders

of



Externe afleiders



Onder prikkeling

Onze hersen worden altijd voor 100% benut. Omdat taken vaak maar een deel van onze hersencapaciteit gebruiken, blijft er ruimte om afgeleid te worden door ons eigen hoofd of door de omgeving.

Tips:

- Maak taken uitdagender (sneller lezen, sneller praten).
- Doe iets simpels naast de taak, dat geen bewuste aandacht vraagt (maak Doodles, bekende muziek luisteren, iets in je handen houden).

"Hoe slimmer je bent, hoe sneller je bent afgeleid"



Interne afleiders

Ons hoofd is vaak een groter afleider dan e-mail en telefoon bij elkaar opgeteld. Haal daarom zoveel mogelijk taken uit je hoofd.

Tips:

- Doe een Piekerkwartiertje.
- Gebruik één vaste plek waar je al je taken opvangt en noteert.

*"De slechtste plek om te piekeren is in je hoofd.
De beste plek is op papier"*



Schild

Elke keer dat we cognitieve inspanning doen, ontstaan er afvalstofjes in ons hoofd. Deze afvalstofjes maken ons focus schild zwakker, waardoor we sneller afgeleid (en vermoeid) raken.

Tips:

- Neem elk uur een korte pauze van 5 minuten.
- Een pauze is pas een pauze, als dit zonder je telefoon is.
- Opstaan en bewegen is het beste.

*"De tijd die je verliest met een pauze,
is kleiner dan het productiviteitsverlies als je doorgaat"*



Externe afleiders

Als we continu onderbroken worden met vragen of mails, is het lastig om de diepte in te duiken. Hierdoor blijven we vaak aan de oppervlakte hangen en zijn we vooral druk, maar niet productief.

Tips:

- Spreek Focus Uurtjes met elkaar af.
- Spreek af een Urgent kanaal met elkaar af.

"Als je wisselt ben je af"