MODULEBESCHRIJVING

Mentale overbelasting verlichten: energie volgt aandacht

Adaptieve module | ~20 min

Concentreren kost bijna niets: bij volle concentratie verbruiken de hersenen maar zo'n 5% meer energie dan in rust (onderzoek van Sharna Jamadar). Wat uitput, zijn niet de gedachten, maar de emoties die eraan vastzitten – angst om los te laten, perfectionisme. Vanuit die omkering leren deelnemers hun fysieke, mentale en emotionele energie op peil te houden, en pleit de module voor een zeldzame gewoonte: bewust niet meedoen, waarvoor de leidinggevende binnen het team garant staat.

LEERDOELEN

01 Begrijpen waarom vermoeidheid minder uit gedachten voortkomt dan uit de emoties die aan onderwerpen vastzitten: overbelasting is in de eerste plaats emotioneel.

02 Uw drie soorten energie – fysiek, mentaal, emotioneel – op peil houden door per soort te herkennen wat uitput en wat aanvult.

03 Uw aandacht beschermen: werken in focusblokken van 90 tot 120 minuten, open eindjes afronden, meldingen per tijdsblok uitzetten.

04 Bewust niet meedoen na een zorgvuldige afweging en, als leidinggevende, de aandacht van uw team beschermen – AI als partner, niet als parasiet.

DOELGROEP

Iedereen die het hoofd wil ontlasten en wil kiezen wat aandacht krijgt, en leidinggevenden die de aandacht van hun team beschermen.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1. **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.
2. **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.
3. **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.
4. **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.
5. **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Vanaf maandag plaatst Lyna, verkoopster in een kruidenierszaak, zelfstandig de bestellingen voor de versafdeling. Ze heeft haar lijst twee keer overgedaan, maar één ding blijft terugkomen: de angst om te veel te bestellen. Lyna heeft er met niemand over gesproken. Haar leidinggevende komt vanmiddag langs. Wat moet Lyna doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Restaandacht bij het wisselen van taak – geïnspireerd door Sophie Leroy ("Why is it so hard to do my work?", 2009)
- Focusblokken (90-120 minuten) – geïnspireerd door deep work van Cal Newport
- Afthonios-methode van de "3 energiekommen" (fysiek, mentaal, emotioneel)

BRONNEN & REFERENTIES

- Sharna Jamadar, Monash University – de hersenen verbruiken ongeveer 20% van het energiebudget van het lichaam, en bij intense concentratie maar ~5% extra energie
- Sophie Leroy, "Why is it so Hard to do My Work?" (2009) – restaandacht bij het wisselen van taak; volgens studies van de American Psychological Association beïnvloedt dit tot 40% van de productieve tijd
- Effect van lichte uitdroging (1-2%) op de aandacht – gedocumenteerd gegeven uit de fysiologie van de vochthuishouding
- Hülsheger & Schewe, Journal of Occupational Health Psychology (2011) – emotionele arbeid, vermoeidheid en welzijn op het werk

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 31 oktober 2026