MODULEBESCHRIJVING

Offline durven gaan: avond, vakantie en focustijd beschermen

Adaptieve module | ~20 min

Elf Europese landen en Australië hebben het recht om offline te gaan in de wet vastgelegd: het onderwerp is geen kwestie van individueel comfort meer. Een studie voegt er een veelzeggend gegeven aan toe: het meest uitputtende is niet 's avonds antwoorden, maar alert blijven, klaar om te reageren. Deze module beschermt drie momenten (de avond, de vakantie en focustijd overdag) en maakt van offline gaan een teamcultuur, met de leidinggevende voorop.

LEERDOELEN

01 Begrijpen wat offline gaan moeilijk maakt (interne en externe druk, thuiswerken, cultuur, meldingen) en wat het kost.

02 De offline tijd 's avonds en tijdens de vakantie beschermen met afsluitrituelen, naar het voorbeeld van regelingen bij vooruitstrevende organisaties.

03 Focustijd overdag afspreken en aan het team aankondigen, voor de kwaliteit van het werk en tegen mentale vermoeidheid.

04 Een teamcultuur van offline gaan opbouwen: uitgesteld verzenden, niet hoeven antwoorden, respect voor vakanties, teamafspraak en check-out aan het eind van de dag.

DOELGROEP

Iedereen die zich inzet en de eigen avonden, vakanties en concentratie wil beschermen, en leidinggevenden die de toon zetten.

- **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

Sabrine had vrijdag vrij. Maandagochtend vindt ze een bericht dat haar leidinggevende vrijdag stuurde: "De beschrijving van het nieuwe product is niet goed, die moet opnieuw." Er staat geen deadline bij. Sabrine wilde haar maandag besteden aan de bestellingen van de winkels. Wat moet Sabrine 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

- Diep werk (deep work) – begrip populair gemaakt door Cal Newport
- Drie momenten om offline te gaan – Afthonios-methode
- Teamafspraak / check-out aan het eind van de dag – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Gallup – "State of the Global Workplace": 41% van de werknemers geeft aan dagelijks veel stress te ervaren; vooral leidinggevenden lopen risico op uitputting
- Australië – wet op het recht op onbereikbaarheid (Fair Work Legislation Amendment), in augustus 2024 in werking getreden voor grote bedrijven
- Eurofound – in de eerste helft van 2024 hadden elf EU-lidstaten regels over het recht op onbereikbaarheid
- Volkswagen – e-mailserver uitgeschakeld voor medewerkers zonder kaderfunctie tussen 18.15 uur en 7.00 uur

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 5 oktober 2026