MODULEBESCHRIJVING

Vertragen om vooruit te komen: drie sleutels tegen tijdsdruk

Adaptieve module | ~20 min

Een medewerker wordt 275 keer per dag onderbroken, en die overbelasting verlaagt de productiviteit met 40%. Daarbij komt een subtielere valkuil, die van de mechanische arm: als men er twintig keer zwaarder mee kan tillen, tilt men zijn arm twintig keer zo vaak op. Zo vergroot AI onze ambitie, en juist die ambitie put ons uit. De module draait de vergelijking om. Technologie staat in dienst van het eigen ritme, met drie concrete sleutels: echte pauzes durven nemen, onderbrekingen uitschakelen en moedig keuzes maken.

LEERDOELEN

01 Begrijpen wat onze dagen versnelt: de overtuiging dat men tijd rendabel moet maken, de kloof tussen hoofd en lichaam en de technologie.

02 De valkuil van de mechanische arm omzeilen: voorkomen dat de kracht van AI uw eigen eisen opdrijft.

03 Technologie inzetten voor uw eigen ritme en zo tijd vrijmaken om te luisteren, na te denken en ideeën te laten rijpen.

04 De drie sleutels tot vertragen toepassen: echte pauzes durven nemen, onderbrekingen uitschakelen en uw prioriteiten kiezen.

DOELGROEP

Iedereen die in een steeds snellere omgeving in eigen tempo vooruit wil komen, zonder aan effectiviteit in te boeten.

- **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.

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

- Creatieve incubatie – erkend begrip in de creativiteitspsychologie, geïllustreerd met de anekdotes over Archimedes en Newton
- De valkuil van de robotarm (de kracht van artificiële intelligentie blaast de ambitie op) – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Microsoft Work Trend Index, “Breaking Down the Infinite Workday” (2025) – een werknemer wordt gemiddeld 275 keer per dag onderbroken, ofwel eens in de twee minuten
- Onderzoek naar pauzes op het werk, besproken in de Harvard Business Review – regelmatige pauzes verbeteren productiviteit en creativiteit en verkleinen het risico op burn-out
- American Psychological Association – kosten van taakwisselingen (switching costs): productiviteitsverlies tot 40%
- Patricia Albulescu et al., “‘Give me a break!’ A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance”, PLOS ONE (2022): micropauzes verhogen de vitaliteit en verminderen vermoeidheid; de prestatiewinst is vooral duidelijk bij routinetaken

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026