MODULEBESCHRIJVING

Realistisch plannen: een weekplanning die standhoudt

Adaptieve module | ~20 min

Planningen die voor 100% vol zitten, houden geen stand meer: werkzaamheden zijn van elkaar afhankelijk geworden, AI gooit inschattingen overhoop en volgens Gloria Mark duurt geconcentreerde aandacht nog maar ongeveer een minuut. Deze module vervangt ambitie door realisme: een dag voor 60-70% gepland, blokken die de concentratie beschermen, afhankelijkheden die vooraf zijn ingepland, bijsturen zonder schuldgevoel – en één aandachtspunt: tijdwinst met AI mag niet ten koste gaan van de planning van collega's.

LEERDOELEN

01 Begrijpen waarom een planning die voor 100% vol zit ontspoort: onderlinge afhankelijkheid, verschuivende inschattingen, verminderde aandacht.

02 Uw week in twee stappen opbouwen (een overzicht per week, dagelijks bijsturen), nadat u prioriteiten hebt gesteld.

03 De vier sleutels toepassen: voor 60-70% vullen, in blokken denken, afhankelijkheden inplannen, bijsturen zonder schuldgevoel.

04 Agenda, takenbeheer en teamkanaal met elkaar verbinden en AI laten plannen zonder workslop te produceren.

DOELGROEP

Iedereen die een planning wil die echt helpt om vooruit te komen, alleen of in een team waarin taken van elkaar afhangen.

- **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

Dinsdag wil de leidinggevende van Mariano uiterlijk vrijdag de ontruimingsplattegronden van de volgende verdieping; de datum kan nog veranderen. De verdieping is even groot als de laatste twee die Mariano tekende; de bestede tijd staat in de registratietool. De leidinggevende vraagt of vrijdag lukt. Wat antwoordt Mariano?

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

- Aandachtsspanne sterk gedaald (tot bijna één minuut) – Gloria Mark (UC Irvine)
- Workslop – Stanford & BetterUp
- Regel: planning voor 60-70% vullen – Afthonios-principe
- Timeblocking / blokken voor focus, afstemming en reageren – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Stanford (Social Media Lab) en BetterUp Labs – onderzoek uit 2025 naar "workslop": 40% van de werknemers kreeg het in de afgelopen maand, met een gemiddeld tijdverlies van ongeveer 2 uur per geval (Harvard Business Review, september 2025)
- Gloria Mark (University of California, Irvine) – de gemiddelde aandachtsduur op een scherm vóór een onderbreking is gedaald tot ongeveer 47 seconden ("Attention Span")
- Vogel, Rodell & Agolli – Journal of Applied Psychology: dagelijks plannen verbetert betrokkenheid en prestaties
- Gollwitzer & Sheeran (2006) – "als… dan…"-plannen en in actie komen

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 31 oktober 2026