MODULEBESCHRIJVING

Niet langer opgejaagd: regie nemen over eigen tijd

Adaptieve module | ~20 min

Achter de tijd aanrennen is een gedeelde ervaring in het moderne werk geworden. Artificiële intelligentie (AI) levert elke week uren op, maar lost niets op: die vrijgekomen tijd vult zich vanzelf als niemand een keuze maakt. Anders dan de gebruikelijke prioriteringstools werkt deze module aan de verhouding tot de tijd zelf: tijd als beleving, de seizoenen van loopbaancycli volgens Frederic Hudson, de waarde van creatieve leegte en een bewuste keuze over de tijd die technologie ons teruggeeft.

LEERDOELEN

01 Begrijpen dat beleefde tijd een waarneming is, die zich uitrekt of samentrekt afhankelijk van uw innerlijke toestand.

02 Met het model van Frederic Hudson herkennen in welk professioneel seizoen u zit (zomer, herfst, winter, lente).

03 Uzelf zonder schuldgevoel momenten van leegte gunnen, omdat ze de voedingsbodem voor creativiteit zijn.

04 Bewust beslissen wat u doet met de tijd die AI u teruggeeft, in plaats van die vanzelf te laten vollopen.

DOELGROEP

Iedereen die achter de agenda aanholt en weer de regie wil nemen over de eigen tijd.

- **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

- Flowtoestand, geïnspireerd op Mihaly Csikszentmihalyi
- Vernieuwingscyclus in 4 seizoenen (Frederic Hudson, Hudson Institute)
- Wet van Parkinson (C. N. Parkinson)
- De tijd die AI vrijmaakt, in uw agenda blokkeren als afspraak met uzelf – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- LSE × Protiviti, 2025: 7,5 uur per week vrijgemaakt door AI, evenveel als een werkdag
- Adecco Group, 2024: tijdwinst door AI, gemiddeld ongeveer 1 uur per dag (35.000 werknemers, 27 landen)
- Mihaly Csikszentmihalyi, Flow, 1990: flowtoestand
- Baird et al. (2012) – afdwalende gedachten en creatieve incubatie

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026