MODULEBESCHRIJVING

Terug naar de kern: minder druk, meer aandacht

Adaptieve module | ~20 min

Deze module geeft geen methode om meer taken in een dag te proppen, maar helpt bepalen wat ieders energie waard is. De module onderscheidt het belangrijke van het verplichte, geeft ongevulde tijd weer een plaats (de tijd waaruit bij 3M de Post-it ontstond) en stelt de vier vragen die AI strategisch maakt, van wat bij de mens blijft tot wat u ervoor kiest te verkennen. Met een taak voor de leidinggevende: de ademruimte van het team bewaken.

LEERDOELEN

01 Het belangrijke van het verplichte onderscheiden om uw takenlijst lichter te maken, door na te gaan wat er echt gebeurt als u iets uitstelt.

02 Elke week ongevulde tijd vrijhouden, voor uzelf en, als leidinggevende, voor uw team.

03 In het hier en nu aanwezig zijn door bewust met uw aandacht om te gaan: terug naar de vijf zintuigen, één ding tegelijk doen, micropauzes vóór veeleisende momenten.

04 Uw energie richten op wat in uw werk voor u de kern is, met de vier vragen die de komst van AI oproept.

DOELGROEP

Iedereen die energie wil steken in wat echt telt, en leidinggevenden die de tijd van hun team bewaken.

- **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

- 3M – programma “15% time”, oorsprong van de Post-it
- Onderscheid tussen belangrijk en noodzakelijk – Afthonios-methode
- Uw aandacht beschermen / één taak tegelijk doen – Afthonios-methode, ondersteund door gedocumenteerde mindfulnesspraktijken

BRONNEN & REFERENTIES

- 3M – historisch programma “15% time”, oorsprong van de Post-it (lijm van Spencer Silver, idee van Art Fry)
- SAP – programma “Search Inside Yourself” (oorspronkelijk ontwikkeld bij Google), uitgerold bij duizenden medewerkers
- Atlassian – ShipIt Days: 24 uur, meerdere keren per jaar, voor een vrij project zonder dat er een resultaat uit hoeft te komen
- Bronnie Ware (verpleegkundige in de palliatieve zorg) – “The Top Five Regrets of the Dying”