MODULEBESCHRIJVING

Altijd druk? Het ligt niet aan de tijd

Adaptieve module | ~20 min

We hebben nog nooit zoveel tools gehad om tijd te besparen, en toch was het gevoel het altijd druk te hebben nog nooit zo sterk. Het probleem is niet de tijd, maar hoe we die beleven: een hoofd dat blijft rennen en zelf een gevoel van haast oproept. In plaats van methodes op te stapelen, pakt deze module die oorzaak aan met een andere kijk (tijd voelt rekbaarder dan we denken) en een paar eenvoudige gewoontes waarmee we stoppen met rennen.

LEERDOELEN

01 Begrijpen waarom tools die beloven ons tijd te besparen, ons soms drukker maken.

02 Uw omgang met tijd herzien: tijd zoals u die beleeft is rekbaar, geen rechte lijn die u eindeloos moet vullen.

03 Wat u zelf wilt doen onderscheiden van wat u gedaan wilt hebben, zodat u het werk beter kunt toewijzen, aan een collega of aan AI.

04 Weer grip op uw tijd krijgen met tijdsblokken van beperkte duur, bewuste pauzes en de kunst om zonder schuldgevoel uit te stellen.

DOELGROEP

Iedereen die constant aan het rennen is en de dag afsluit zonder alles gedaan te hebben wat op de planning stond.

- **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

Facundo, communicatiemedewerker, heeft te veel werk en slaapt slecht. Een jaar geleden is hij op eigen initiatief begonnen met een dagelijks persoverzicht, dat hem elke dag een uur kost. Niemand heeft het er sindsdien nog over gehad. Donderdag heeft Facundo een gesprek met zijn leidinggevende. Wat moet Facundo 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

- Wet van Parkinson – Cyril Northcote Parkinson, essay in The Economist, 1955
- Afthonios-methode: raster “wat ik zelf wil doen vs. wat ik gedaan wil hebben” en delegeren aan een collega of aan een assistent met artificiële intelligentie (AI)
- Pauzes voor bewust ademhalen, 3 × 3 minuten per dag – geïnspireerd door mindfulness (Jon Kabat-Zinn)
- Afthonios-methode: prioriteit verlagen met 2 vragen (is de taak echt belangrijk? kan die wachten?)

BRONNEN & REFERENTIES

- Aruna Ranganathan en Xingqi Maggie Ye (UC Berkeley Haas), “AI Doesn’t Reduce Work—It Intensifies It”, Harvard Business Review (2026): bedrijven moeten een “AI-werkwijze” invoeren met bewuste pauzes, een doordachte volgorde van taken en meer menselijke verbinding
- Federal Reserve Bank of St. Louis, 2025: gebruikers van generatieve AI besparen gemiddeld zo’n 2,2 uur per week; 20,5% bespaart minstens 4 uur per week
- Microsoft, Work Trend Index, “Breaking down the infinite workday”, juni 2025: elke 2 minuten een onderbreking (ongeveer 275 per dag), 48% vindt het eigen werk chaotisch en versnipperd
- Wet van Parkinson – Cyril Northcote Parkinson, essay in The Economist, 1955

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 5 oktober 2026