



Better Minds  
AT WORK FOCUS

# Gouden aandachts- agenda



# Hoe gebruiken?

Veel plezier met je persoonlijke aandachtsagenda! Bij deze agenda neem je proactief het heft in eigen handen: je plant je taken en verantwoordelijkheden gericht in op basis van twee vragen: **1) wat is prioritair** (en moet dus zeker een plek krijgen) en **2) wanneer plan ik die taak het beste in**. Zo maak je het jezelf makkelijker om te focussen op wat belangrijk is en bovendien zul je ook een stuk productiever werken.

Aandachtspieken en -dalen zijn heel persoonlijk. Daarom zoek je best voor jezelf uit wanneer je brein focussen het makkelijkst gaat. Houd gedurende een paar dagen bij wanneer je je gefocust en energiek voelt en wanneer je door een energiedal gaat. Daarna kan je, aan de hand van je individuele aandachtspatroon, je dagtaken veel slimmer inplannen. Verdeel je dag in focus time (olifanten), flex time (konijnen) en free time (pauzes).

Wil je de grote, belangrijke taken en prioriteiten op je to-dolijst aka de olifanten afwerken, dan mag je je niet voortdurend laten afleiden door de kleine taakjes als e-mails en telefoontjes aka de konijnen die te pas en te onpas op je pad opduiken.

Druk deze aandachtsagenda gerust af en werk met je eigen kleuraanduidingen. [Of gebruik ze digitaal door op deze link te klikken.](#) Maak een kopie om de agenda lokaal te gebruiken.

Veel succes ermee!

Het Better Minds at Work-team.

# Voorbeeld



Projectvoorstel maken

Mails beantwoorden

Ontfocustijd

Rapport schrijven

Meetings

Strategische planning

To do's bijwerken

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
6.00-6.30 am					
6.30-7.00					
7.00-7.30			Mediteren	Journal aanvullen	
7.30-8.00					
8.00-8.30					
8.30-9.00			Aanbevelingen Klant Z definiëren		
9.00-9.30	Marketingstrategie afwerken				
9.30-10.00					
10.00-10.30	Mediteren				
10.30-11.00	Marketingstrategie afwerken				
11.00-11.30					
11.30-12.00 pm	Lunch met Elke en Nathalie	Lunch met Elke	Lunch	Lunch	Lunch
12.00-1.00					
1.00-1.30					
1.30-2.00					
2.00-2.30					

# Jouw agenda











Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
6.00-6.30 am					
6.30-7.00					
7.00-7.30					
7.30-8.00					
8.00-8.30					
8.30-9.00					
9.00-9.30					
9.30-10.00					
10.00-10.30					
10.30-11.00					
11.00-11.30					
11.30-12.00 pm					
12.00-1.00					
1.00-1.30					
1.30-2.00					
2.00-2.30					
2.30-3.00					
3.00-3.30					
3.30-4.00					
4.00-4.30					
4.30-5.00					
5.00-5.30					
5.30-6.00					
6.00-6.30					
6.30-7.00					
7.00-7.30					