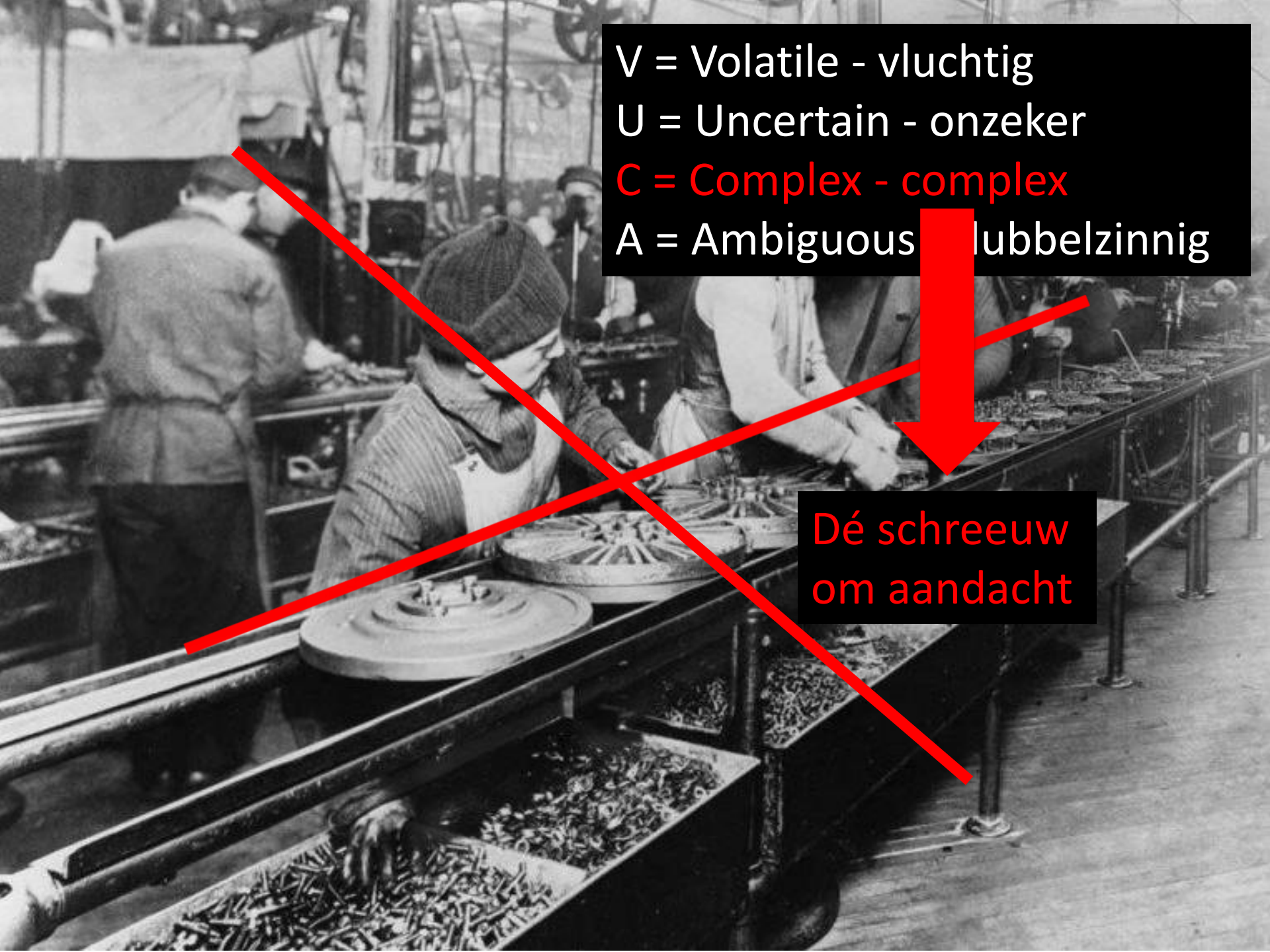


Ons hoofd schreeuwt om aandacht

Congres Vonk 20/11/2020

Ingrid Remmery





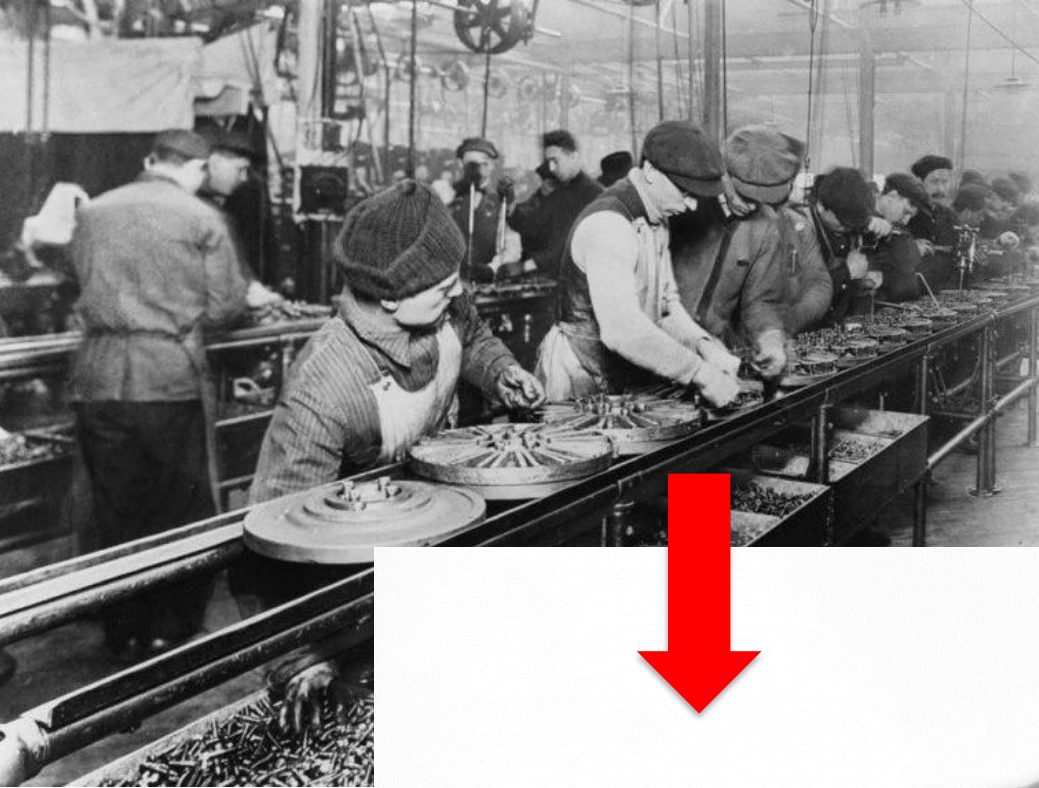
V = Volatile - vluchtig

U = Uncertain - onzeker

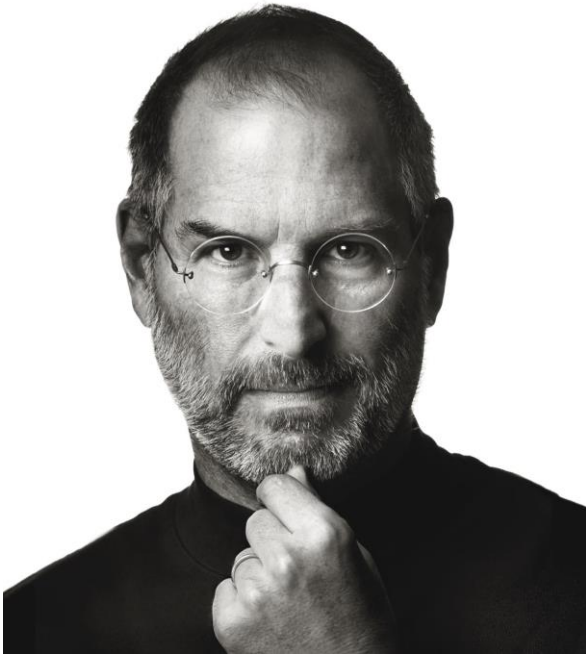
C = Complex - complex

A = Ambiguous - dubbelzinnig

Dé schreeuw
om aandacht



Steve Jobs



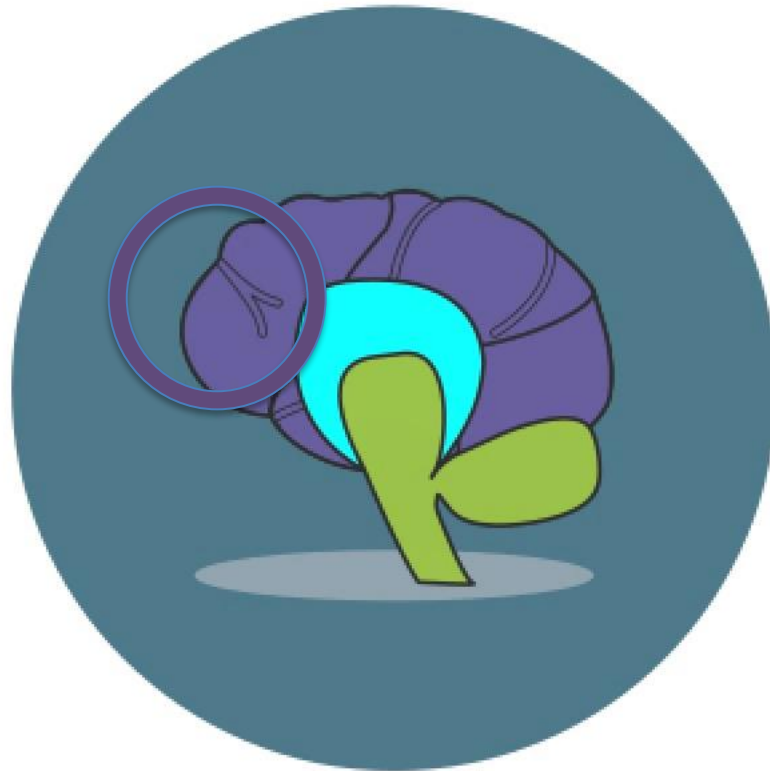
*'Het is overduidelijk dat het meest dierbare bezit dat we hebben **onze tijd** is.'*

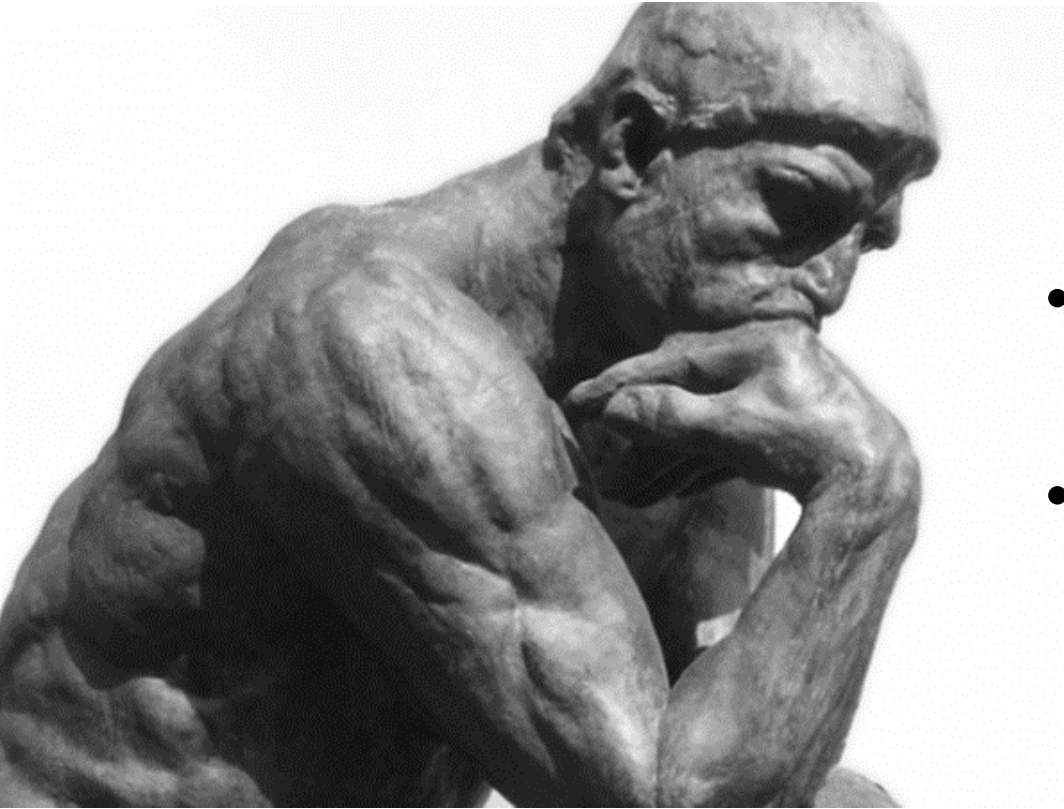
Thomas Boone Pickens



*Als je jaagt op een olifant,
laat je dan niet afleiden door de konijnen.*

Niet alle delen verbruiken evenveel energie ...





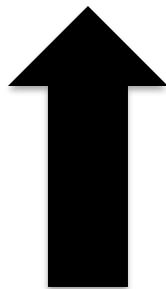
- Complexe taken verbruiken veel energie
- 'Slim' hiermee omgaan is de boodschap



**Bewust je
moment
kiezen**

**Bewust je
moment
afdwingen**

**Bewust je
focus
opwekken**



Op zoek naar jouw 'golden hour'



Wanneer kan jij je het best concentreren?

Wanneer is jouw TOP-moment om
complexe taken op te nemen?

Ken jij je aandachtscurve?

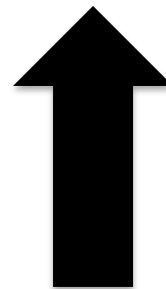
Dus ...

- Zet jouw olifanten/complexere taken bewust op je piek/plateau
- Om even over na te denken:
 - Is een teamoverleg nuttig op een piekmoment?
 - Is het zinvol om konijnen te plaatsen op een piekmoment?

**Bewust je
moment
kiezen**

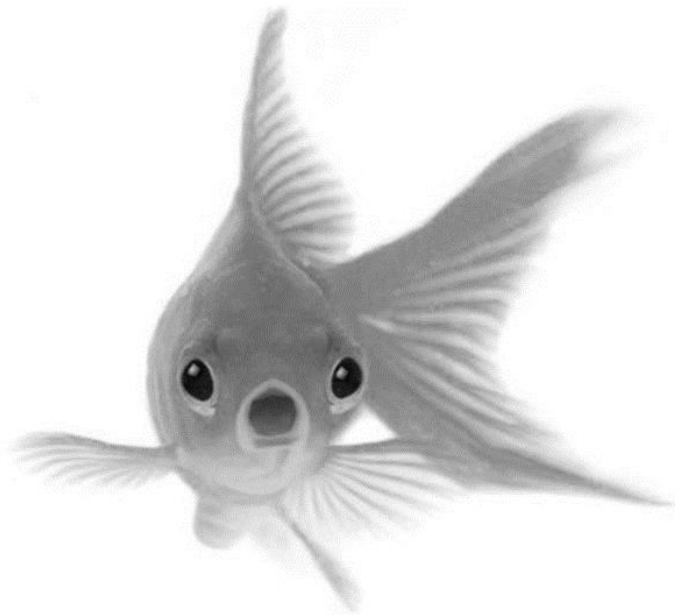
**Bewust je
moment
afdwingen**

**Bewust je
focus
opwekken**



Het gaat achteruit met onze aandacht ...

- Studie Microsoft 2015
- Aandachts-spanne: van 12 naar 8,5 sec in 15 jaar tijd



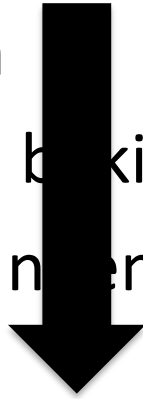
Zo werkt aandacht



Eén grote wandelende antenne

2 soorten aandacht

- Gerichte aandacht: je neemt info op
 - Draaitabel lezen
 - Youtube-filmpje bekijken
- Open aandacht: je neemt geen info op - zie verder



Multi-taken ≠ multi-switchen

AANDACHTSREDISU

Onze aandacht blijft altijd nog een beetje hangen
bij een vorige taak

(zelfs indien deze taak al afgewerkt is)



- Hoe meer we switchen, hoe meer tijd we over een taak doen
- Hoe complexer de taak, hoe langer het duurt om weer 'op hetzelfde niveau' te komen
- Switchen is zeer energie-rovend

Wie/wat creëert aandachtsresidu op ons werk?

- Collega's
- Werkgerelateerde info zoals emails, telefoons, ...
- Www
- Eigen gedachten

WANDELENDE ANTENNE!

Dus ...

- Voorkom aandachtsresidu tijdens je complexe taken/olifanten door:

Enkele tips

- ☐ Leg je GSM uit het zicht
- ☐ Zet een aantal 'meldingen' uit
- ☐ Haal je emails/berichten handmatig binnen
- ☐ Nette bureau
- ☐ Bewust omschakelen na een (deel)taak door een pauze te nemen:
 - een adempauze van enkele seconden
 - een korte pauze te nemen

Enkele tips rond pauzeren

- ☐ Neem bij voorkeur geen pauze in dezelfde ruimte waarin je werkt (of sluit even je ogen)
 - ☐ Vb. Koffie/water halen op een ander verdiep
- ☐ Test uit wat voor jou werkt
 - ☐ Pomodore-techniek
 - ☐ Complexe taken – na 1,5u een kwartier pauze
 - ☐ ‘In de flow’ – productiviteit gaat over in creativiteit



ONE POMODORO CYCLE



 WORK

 BREAK

25

5

25

5

25

5

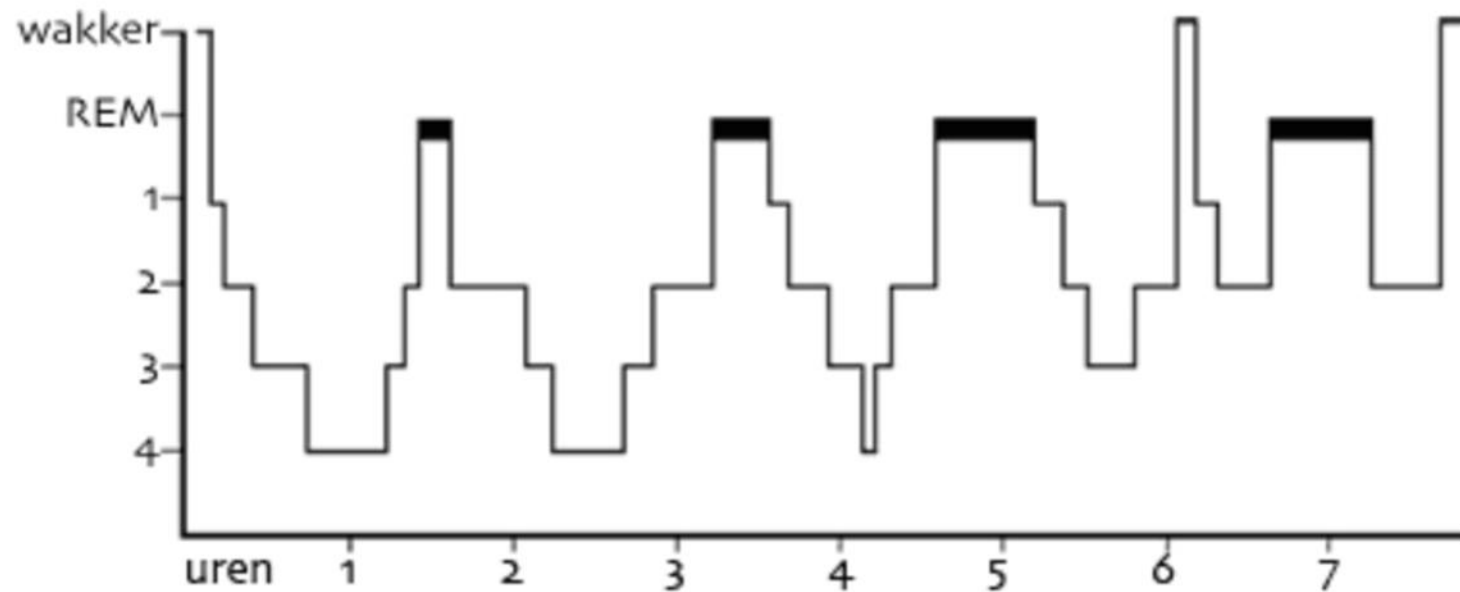
25

15



by Francesco Cirillo

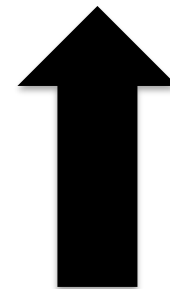
Grootste pauze?



**Bewust je
moment
kiezen**

**Bewust je
moment
afdwingen**

**Bewust je
focus
opwekken**



Opwekker 1 = Bewust omgaan met geluid

Werken in stilte

Werken met geluid



Werken in stilte

- ☐ Zoek een stille ruimte op (kantoor/thuis)
- ☐ Indien een eigen kantoor: voorzie 'spreekuren'
- ☐ Maak gebruik van een duidelijk/herkenbaar focus-sigitaal en zorg ervoor dat de collega's dit sigitaal kennen
- ☐ Plan een meeting in met jezelf of 'O.O.O'

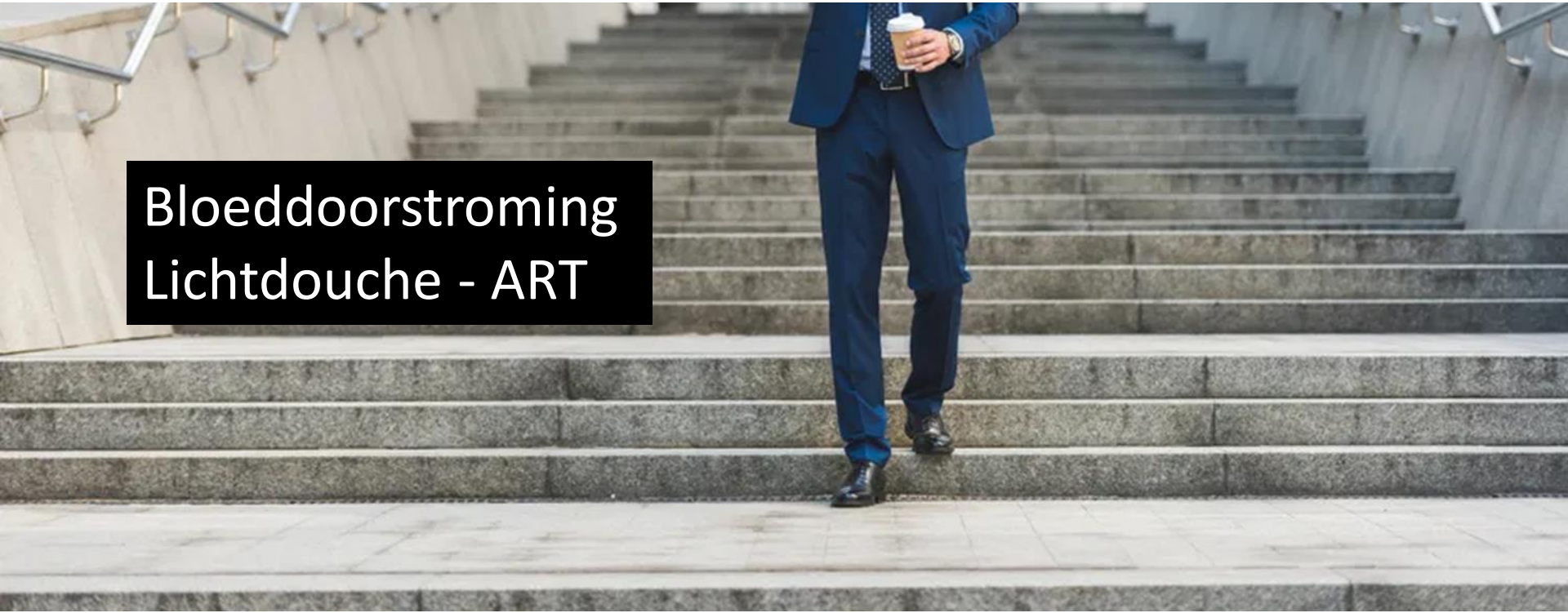
Werken met geluid

- Stimulerend achtergrondgeluid



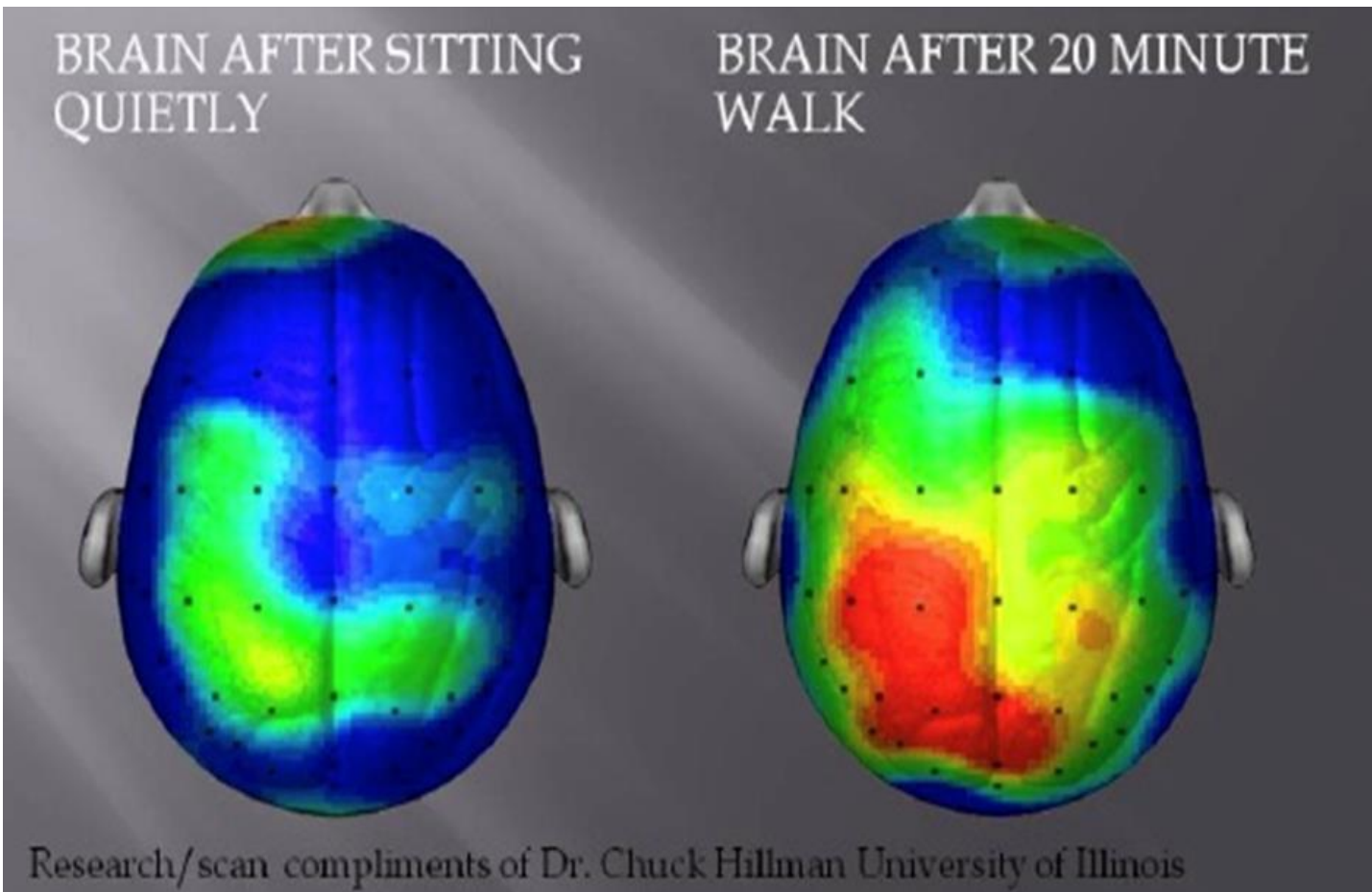
- Muziek – brainmusic
- Koffiebar
- Natuurgeluiden

Opwekker 2 = Bewegen én daglicht

A man in a blue suit is walking down a wide set of stone stairs. He is holding a coffee cup in his right hand. The stairs are made of grey stone and have metal handrails on both sides. The background is a light-colored wall.

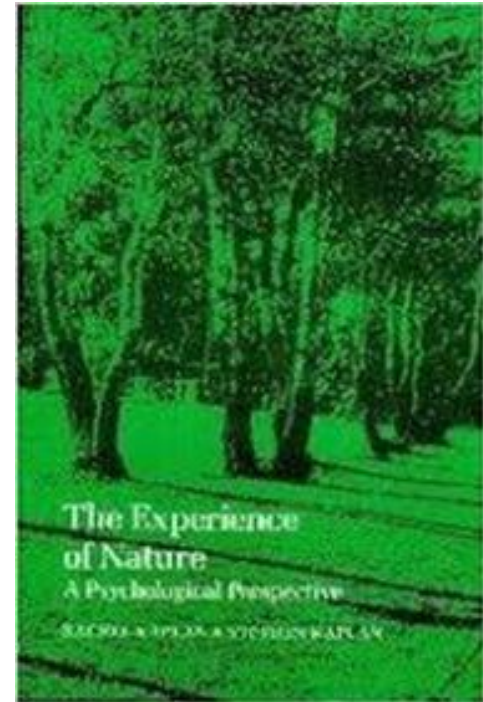
Bloeddoorstroming
Lichtdouche - ART

Impact van bewegen



ART - Art Retention Theory

- Onze aandacht herstelt na een pauze in de natuur
- Kijken naar natuurtaferelen
- Stimuleren van 'open aandacht'



Wees creatief

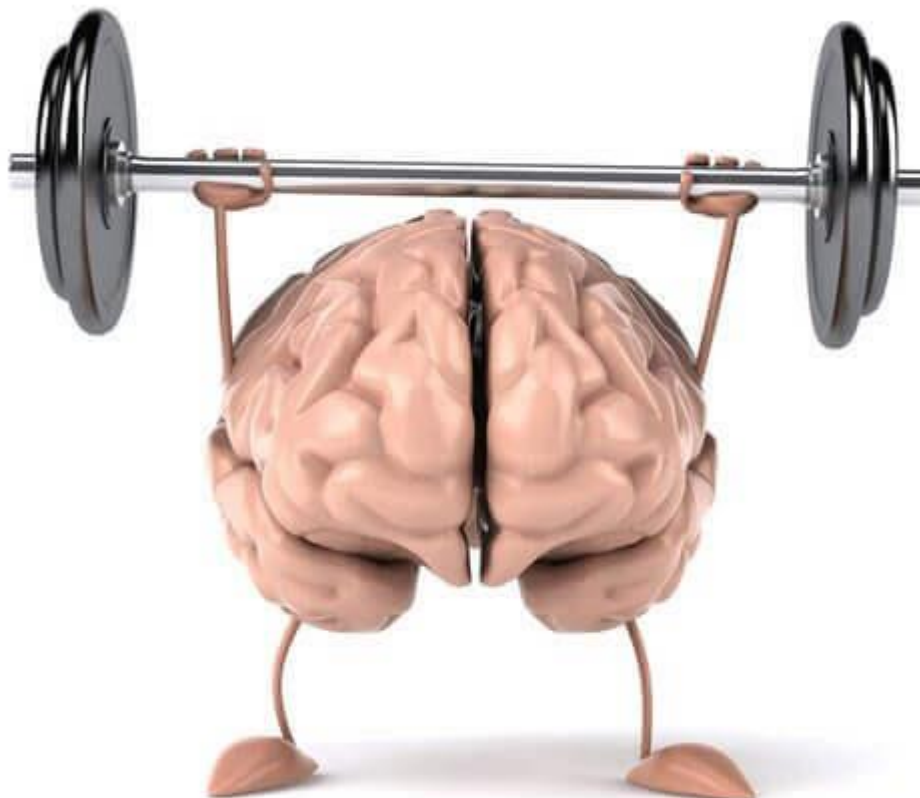


Let wel: beweging blijft belangrijk

- Sta bijvoorbeeld recht om te telefoneren en wandel even rond.
- Zet de fles water of koffiekkan niet bij je aan je werkplek, maar wat verder. Zo moet je rechtstaan om bij te schenken.
- Afwisselend zitten en rechtstaan om te werken is ook een manier, al heeft niet iedereen een zit/sta-bureau bij zich thuis. Waarom dan niet een strijkplank gebruiken? Verschillende huis-, tuin- en keuknmiddeltjes kunnen je helpen om je houding te optimaliseren en houdingen af te wisselen.

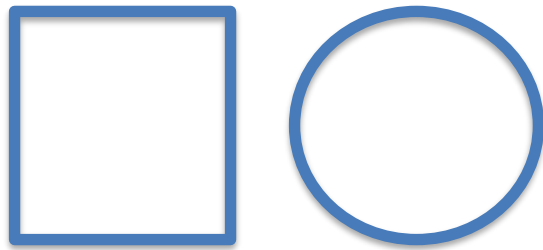
Zorg voor jezelf én voor elkaar en blijf vooral bewegen!

Opwekker 3 = coördinatie-oefening



Hersenen optimaal
laten werken

Enkele tips



Opwekker 4 = Simpel gaat ook



Als afsluiter

Verspil niet teveel CEO-energie van s' morgens vroeg ...



First day back after paternity leave. What should I wear?

Bedankt dat je erbij was!



Ingrid Remmery
Ingrid.remmery@apbvonk.be
050 403186
0492 184930

Een vraag voor Vonk?



Vonk

Koning Leopold III-laan 41

B-8200 Brugge

www.apbvonk.be



Tel. [050 40 34 50](tel:050403450)



info@apbvonk.be

Schrijf je in op onze **nieuwsbrief** via
<https://apbvonk.be/nieuwsbrief/> of
volg ons op:

