Woensdag 11 november

Weg met de afleiding!

20 minuten

Een mailtje tussendoor, een Teams-melding en ondertussen nog even je telefoon checken. Voor je het weet, ben je met vijf dingen tegelijk bezig. Vandaag proberen we het anders: twintig minuten werken met volledige aandacht voor één taak.

Steeds wisselen tussen taken vraagt extra aandacht en kan je concentratie verstoren. Door afleiding tijdelijk te beperken, maak je het makkelijker om overzicht te houden en geconcentreerd te werken.

Jouw challenge: 20 minuten focus!

1 Ruim digitaal op

Sluit alle tabbladen en programma's die je op dit moment niet nodig hebt. Leg je telefoon uit het zicht.

2 Zet meldingen stil

Schakel je meldingen twintig minuten uit, voor zover je werkzaamheden dat toelaten. Zo word je minder snel onderbroken.

3 Kies één taak

Kies een taak die je aandacht verdient. Zet een timer op twintig minuten en richt je alleen op die taak.

4 Kijk terug

Hoe ging het? Kon je gemakkelijker doorwerken? Of merkte je dat je toch de neiging had om iets anders te doen?

Maak er een gewoonte van

Probeer vaker een kort focusmoment in te plannen. Bijvoorbeeld aan het begin van je werkdag of wanneer je een taak moet afronden die veel concentratie vraagt.