



### DEFENING: ONTWERP JE EIGEN WEEK-GESTALT

1. Kies uit je agenda of uit je geheugen één week die representatief voor je is.
2. Maak een lijst van alle activiteiten en handelingen die je deed.
3. Maak groepjes van bijbehorende activiteiten (maximaal 10). Voorbeeld: postbehandeling, telefoontjes extern, korte gesprekken intern, administreren, bezoeken, rapport schrijven, studie, open ruimte, enz.
4. Noteer bij elk: welk is de grootste tijdvreter in mij zelf en in mijn omgeving?
- 30' 5. Maak voor jezelf een zinnvolle en haalbare week-gestalt zó, dat je vaste tijdstippen inruimt voor de diverse activiteitengroepen.
6. Ga uiteen in groepjes van 3: A, B en C:
  - \* laat zien hoe het werd;
  - \* vertel de beoogde effecten;
  - \* vertel: wat zal mij bij het realiseren van dit weekplan helpen, wat zal mij belemmeren?
- '60 \* De luisteraars B en C geven korte tips (géén discussie).  
Elk krijgt 20'.
7. Ieder stelt zo nodig het eigen plan bij.