

Aandachtsmanagement

Er zijn 3 soorten aandacht: Pro-actieve aandacht, Actieve aandacht en Passieve aandacht. Geef in de oefening hieronder aan welke taken voor jou binnen welke aandachtspanne horen en wanneer je op een dag die aandachtspanne hebt.

Voorbeeld:

Stel dat je 's ochtends merkt dat je pro-actieve aandacht hebt. Dan is dat ideaal om bijvoorbeeld je social media in te plannen. Want dit gaat dan veel vlotter dan wanneer je dit tijdens een moment doet met passieve aandacht.

Op welk moment van de dag heb jij pro-actieve aandacht? En welke taken passen daarbij?

Op welk moment van de dag heb jij actieve aandacht? En welke taken passen daarbij?

Op welk moment van de dag heb jij passieve aandacht? En welke taken passen daarbij?
