

10 dingen om SLIMMER TE WERKEN

- 0 OP TIJD KOMEN
- 1 DAGPLANNING MAKEN
- 2 FOCUS OP WAAR JIJ ZELF INVLOED OP HEBT
- 3 AFSPRAKEN MET JEZELF NAKOMEN
- 4 STARTEN MET L.E.U.K. (LASTIGE EN UITSTEL KLUSSEN)
- 5 JE HOOFD LEEG MAKEN DOOR TAKEN TE NOTEREN
- 6 ÉÉN DING TEGELIJK DOEN ÉN AFMAKEN
- 7 ACTIVITEITEN CLUSTEREN
- 8 OPGERUIMDE WERKPLEK CREËREN
- 9 STOORZENDERS UITBANNEN
- 10 DE DAG POSITIEF AFRONDEN

**WERK
SLIMMER
NIET
HARDER**

BOVEN DE LIJN[®]

ONDER DE LIJN[®]

AFGELEEFD
HYPER ONRUST STRESS
OVERSPANNEN
FUTLOOS MOE ONGELUKKIG NIKS AFMAKEN
GEDOE MULTITASKEN BURN-OUT DRUK, DRUK, DRUK ONTEVREDEN
DRAMA OPGEJAAGD CHAOS SLACHTOFFER
TE HOGE WERKDRUK GESTOORD WORDEN HAAST TIJDGEBREK