

POWER WOMEN

M A S T E R

C L A S S

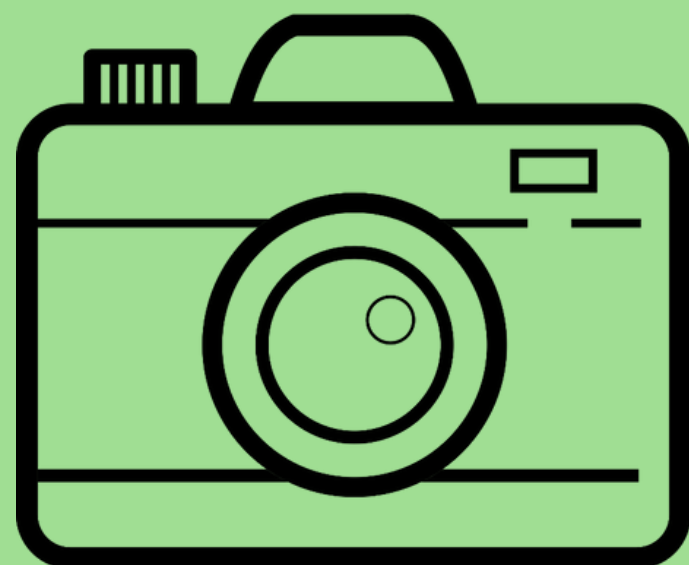


WEEK 4: PLANNING



01

Camera's aan



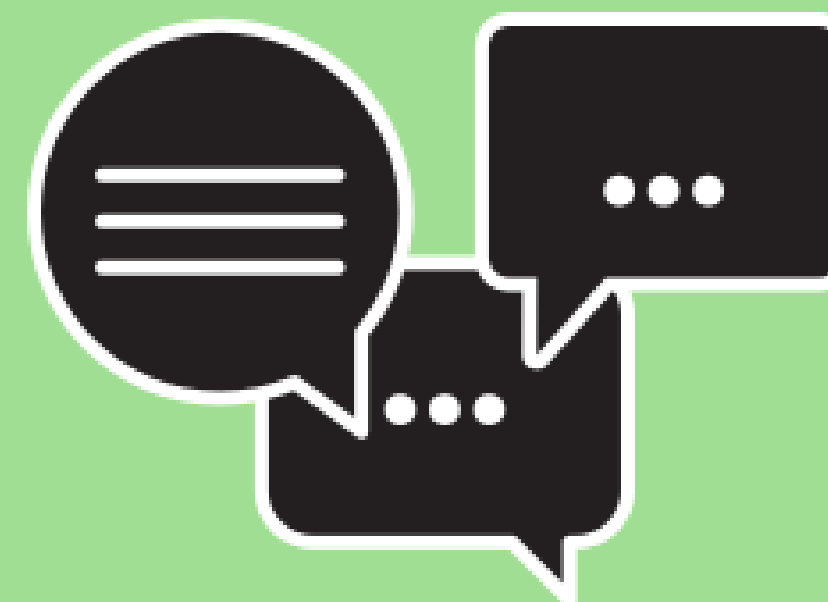
02

Micro's uit



03

Gebruik chat





01

Eerste maand

02

**Down
momentjes?**

03

**Voeding en
training**

R E C A P

WIE MAAKT ER EEN PLANNING OP?



WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

MEER PLANNEN



MEER STRUCTUUR

MEER PLANNEN



MINDER STRESS

MEER PLANNEN



PRODUCTIEVER

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

63%



TODO-LIJSTJES

11%



DOET ALLES

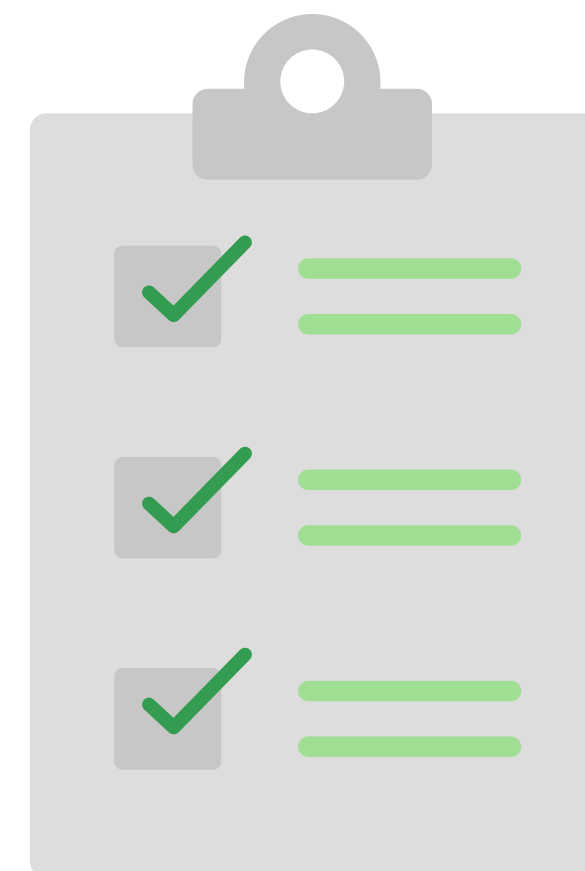
89%



WERKT LIJSTJE NIET AF

WAT IS PLANNEN?

**HET BEPALEN VAN GEBEURTENISSEN
OF OPDRACHTEN OP EEN
WELBEPAAFD TIJDSTIP**



HOE MEER STRUCTUUR BRENGEN?

Gebruik vaste routines
op een dag



- Sta iedere dag op hetzelfde tijdstip op
- Plan dagelijks drie vaste eetmomenten in
- Plan ook een paar sportmomenten per week in
- Houd je aan die planning!

HOE MEER STRUCTUUR BRENGEN?

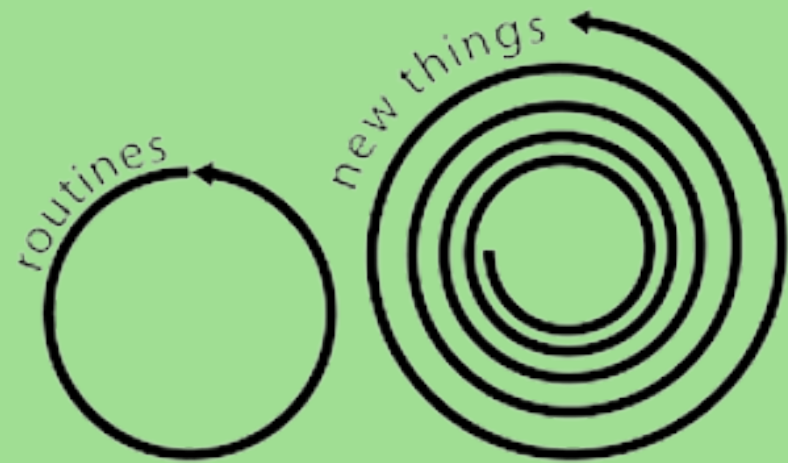
Laat multitasken los



- Hou je een onrustig gevoel over?
- Niet alleen 2 taken tegelijk doen
- Multitasken is niet functioneel
- Je verliest er zelfs tijd mee

HOE MEER STRUCTUUR BRENGEN?

Leg dingen in de avond klaar voor
de dag erna



- Leg bijvoorbeeld je kleding klaar die je de volgende dag aan wil trekken
- Hoe minder beslissingen je moet maken op een dag: hoe minder prikkels, hoe minder stress

HOE MEER STRUCTUUR BRENGEN?

Maak een weekplanning
op papier

- Brengt structuur
- Plan niet alles van minuut tot minuut
- Een weekoverzicht brengt RUST

HOE MEER STRUCTUUR BRENGEN?

Trek hoofdzaken en
bijzaken uit elkaar

The key is not
to prioritize
what's on your
schedule, but
to schedule
your priorities.

- Wat is écht belangrijk?
- Stel op basis daarvan prioriteiten

HOE MEER STRUCTUUR BRENGEN?

Begin simpelweg
MOVE BEFORE YOU READY!

**JE MOET ERGENS
BEGINNEN
DAT DEED
DE OERKNAL
OOK**

6801 BA Af

- Denk niet teveel na
- Maak een keuze en blijf daarbij

HOE MEER STRUCTUUR BRENGEN?

Heb vaker relax momentjes
in je dag

...AND
Relax

- Je hoeft niet de hele dag door aan te staan
- Plan een paar momentjes per dag dat je helemaal niets moet (liefst ook geen schermen!)
- Voldoende rust resulteert in structuur
- Structuur resulteert in efficiëntie
- En efficiëntie in tijdswinst
- En tijdswinst in meer kwaliteit in het leven
- En meer kwaliteit in het leven in **GELUK**

HOE MEER STRUCTUUR BRENGEN?

Neem niet te veel hooi op je vork



- Wanneer je een strakke planning hebt, weet je wat je wel en niet kunt inplannen
- Wanneer je te veel inplant gaat dit ten koste van je planning : kwaliteit van je werk gaat achteruit
- Te veel in gepland? Stel opnieuw prioriteiten!

HOE MEER STRUCTUUR BRENGEN?

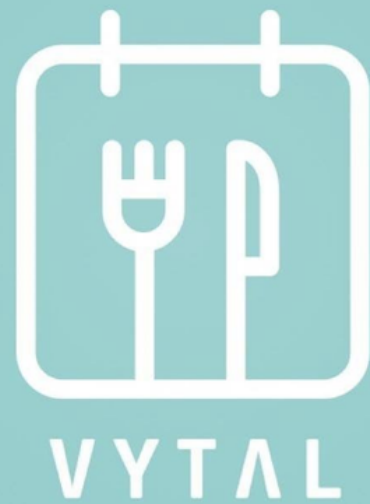
Voor de mama's



- Plan de outfits van de kids

HOE MEER STRUCTUUR BRENGEN?

Maaltijden plannen



- Danku voor de app Dylan 😊



HOE MEER STRUCTUUR BRENGEN?

Structuur in je huishouden



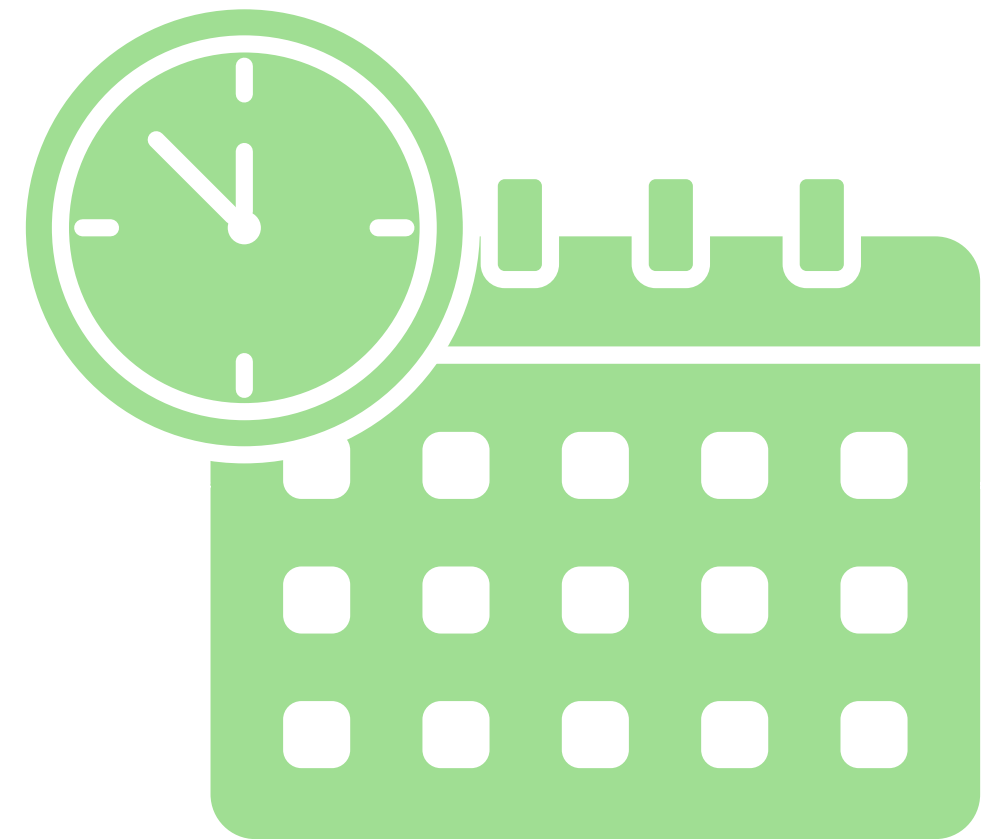
- Clean house = clean mind
- Zorg dat alles een vaste plaats heeft
- Zorg ervoor dat iedereen precies weet waar alles moet
- De volgende stap is om hen zo ver te krijgen om de de dingen die ze niet meer nodig hebben, meteen weg te leggen

**WIL JIJ MEER TIJD DOORBRENGEN
MET WAT JE GRAAG DOET?**



WIL JIJ MEER TIJD DOORBRENGEN MET WAT JE GRAAG DOET?

Ja natuurlijk, wie niet? 😊
Eigen case: global working



OPSTELLEN VAN EEN TO-DO LIST?

Stel
prioriteiten

IMPORTANT!

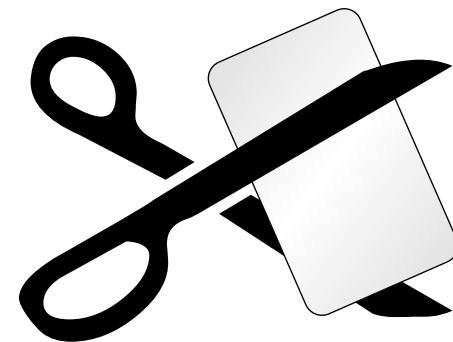


Schat de tijd voor
een taak ruim in



Maak de to-do
lijst van tevoren

Kijk de lijst na



Hak grote projecten
in kleine stukjes



Specificeer
taken

OPSTELLEN VAN EEN TO-DO LIST?



Kitchen

(10 minutes)

- Do dishes
- Wipe counters
- Empty trash



Bathroom

(5 minutes)

- Scrub toilet bowl
- Wipe sink and faucets
- Change towels



Bedroom

(5 minutes)

- Make bed
- Pick up dirty clothes
- Throw away trash



Living room

(5 minutes)

- Fold blankets
- Straighten pillows
- Wipe tabletops

HOE MEER STRUCTUUR BRENGEN?

Meer vrije tijd krijgen

Wat kun je doen om toch meer vrije tijd te krijgen, zelfs in drukke periodes?



BLOKKEER JE VRIJE TIJD!



Vrije tijd moet je maken én bewaken in een druk leven

ZORG VOOR DAGELIJKSE OPTIMALISATIES!



INVESTEER JE VRIJE TIJD SLIM!

GENIET VAN JE VRIJE TIJD



ONTSPANNING

ZEG VAKER 'NEEN'!

NEEN!



NEEN!

Planningstool:



Mijn weekplanning 

Naam: _____ Week van: _____

| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| | | | | | | |

Wekelijkse doelen: _____

Taken: _____

Deadlines van de week: _____

Download de template [hier](#).

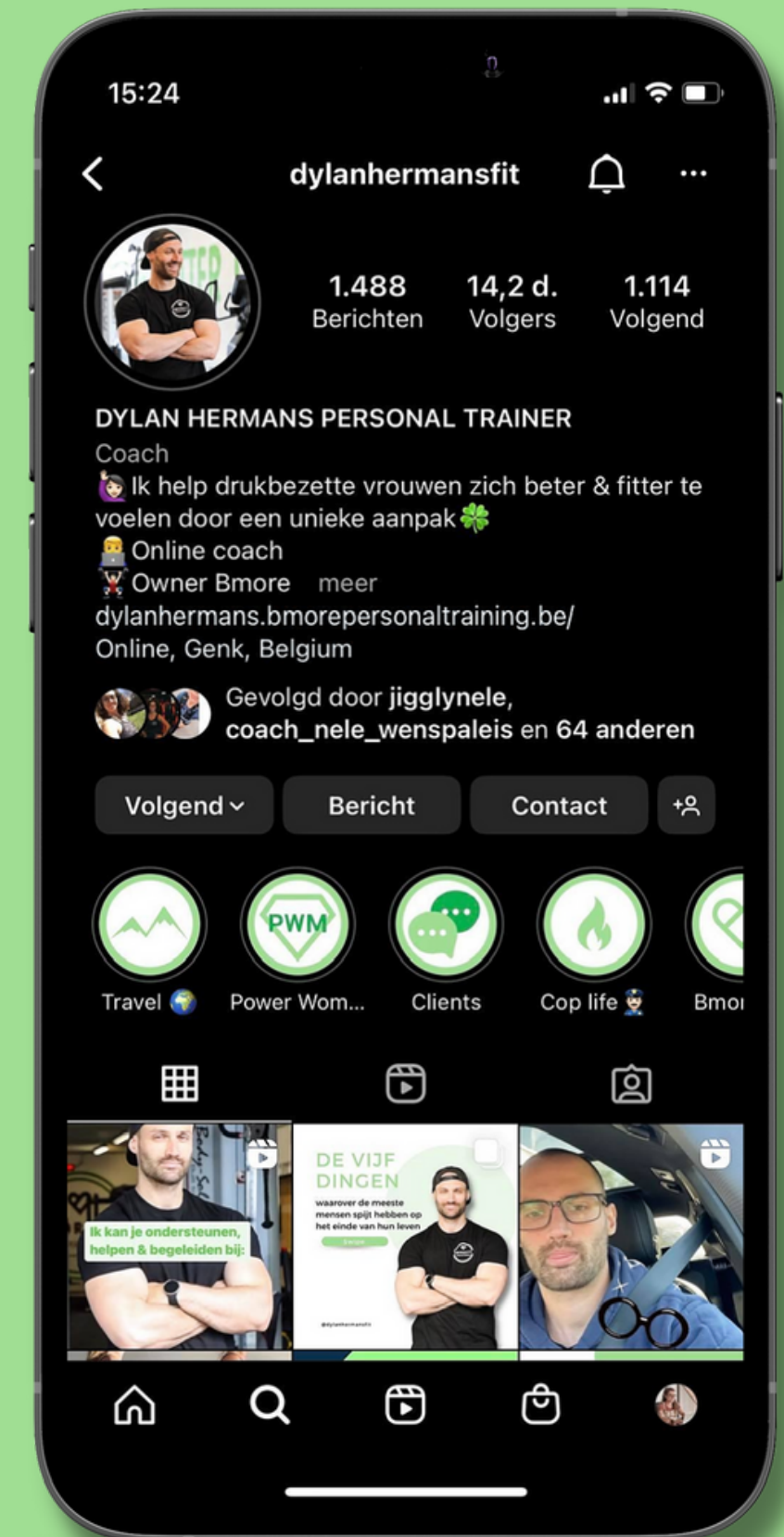
“

**Quote
of the
week**

”

Plans are nothing,
planning is
everything

Waarover wil je meer content zien?



Heb jij leuke onderwerpen die jij wilt zien terugkomen in onze pocast?



DYLAN HERMANS



POWER & MINDSET
PODCAST



HOMEWORK



Schrijf jouw perfecte weekplanning uit.
Maak een TO-DO list!



Onderwerpen of vragen die jij wilt zien
terugkomen in onze podcast.



Luister de podcast 'leef je mooiste leven'
Aflevering 4, 6, 7, 29, 56, 69 en 87



*Doormailen naar dylan@bmorepersonaltraining.be of jouw coach binnen
de week!*

DANKJEWEL

VOOR JE AANDACHT!

