

**Opdracht: Analyse oorzaken timemanagement fouten**

	<b>Technische fouten die TM problemen veroorzaken</b>	<b>Score</b>
#1	Ik kom nooit toe aan bepaalde taken/zaken	9
#2	Iets doen op het verkeerde moment	0
#3	Verkeerde inschatting hoe lang iets duurt	0
#4	Niet plannen	5
#5	De taak is te complex	0
#6	Je kunt je niet herinneren wat je moet doen	0
#7	Jouw (werk)omgeving is een chaos	0
#8	Jij bent niet de juiste persoon voor de taak	0
#9	Onrealistische werkbelasting	0
	<b>Total score technische fouten</b>	<b>14</b>

	<b>Externe realiteiten oorzaken TM problemen</b>	<b>Score</b>
#1	Energieproblemen/Jouw energie is beperkt	5
#2	Levensgebeurtenissen	0
#3	Omgeving waarin je steeds onderbroken wordt	0
#4	Anderen	0
	<b>Totaal score externe realiteiten</b>	<b>5</b>

	<b>Psychologische obstakels</b>	<b>Score</b>
#1	Onduidelijke doelen en prioriteiten	3
#2	Ik houd van crisissen (crisis manager/deadlinewerker)	5
#3	Angst voor falen of succes	0
#4	Angst voor ledigheid/leegte	0
#5	Behoeft om voor andere te zorgen	0

#6	Ik vind het moeilijk iets af te maken	8
#7	Perfectionisme	0
#8	Structuur beperkt mijn creativiteit	0
	<b>Totaal score psychologische obstakels</b>	<b>16</b>

## Uitkomst

Score Technische fouten = 14

Score Externe realiteiten = 5

Score Psychologische obstakels = 16

	LAAG	MIDDEL	HOOG
Score technische fouten	< 25	25– 40	>40
Score externe realiteiten	< 25	25 –40	>40
Score psychologische obstakels	< 25	25 –40	>40

## NIVEAU 1: TECHNISCHE FOUTEN

### #1 Obstakel/fout #1: Taken waar ik nooit aan toekom

*Ik kom nooit toe aan de volgende zaken omdat ik geen tijd heb, maar ik zou dolgraag de volgende dingen willen doen:*

Huiswerk. Omdat ik te vaak geen motivatie en energie heb om het te doen. Ik stel te vaak uit.

### #4 Obstakel/fout #4: Niet plannen

*Druk druk druk. Geen tijd om te plannen. Komt dit voor? In welke situaties/levensgebieden?*

Niet precies geen tijd, maar gewoon geen zin. Soms heb ik gewoon geen zin om tijden in te plannen, ik weet ook niet hoe en waarom.

## NIVEAU 2: EXTERNE REALITEITEN

### #1 Externe realiteit #1: Energieproblemen/Jouw energie is beperkt

*Zaken die van invloed kunnen zijn op jouw energie: Slaaptekort/mantelzorg/gezondheidsproblemen/gevoeligheid voor seizoenen (bijv. winterdepressie)/jonge ouder /...*

Soms heb ik het gevoel dat ik veel actiever zou kunnen zijn op het moment wanneer ik aan het werk ga. Dit komt niet door slaaptekort (ik slaap zo'n 60 uur per week), maar eerder door luiheid. Als ik de hele ochtend niets doe heb ik vaak 's middags ook geen energie meer om iets te doen.

## NIVEAU 3: PSYCHOLOGISCHE OBSTAKELS

### **#1 Psychologisch obstakel #1: Onduidelijke doelen en prioriteiten**

*Geen (duidelijke) doelen, verkeerde prioriteiten, geen keuzes kunnen maken, alles willen doen, perfectionisme*

Soms heb ik mijn prioriteiten in de war. Dan heb ik bijvoorbeeld een deadline van een belangrijke opdracht die eraan komt, maar dan zit bijvoorbeeld te spelen met een opdracht van een ander vak ook al hoeft die nog lang niet af te zijn.

### **#2 Psychologisch obstakel #2: Ik houd van crisissen (crisis manager/deadlinewerker)**

*Adrenalinekikker/ efficiëntie is helemaal mijn ding/ nooit tijd voor reflectie/ nooit tijd voor plannen*

Soms heb ik het gevoel dat ik een deadline-worker ben. Ik voel me echter nooit op mijn gemak tijdens het te-laet maken van een opdracht. Het komt wel vaak voor dat ik dit doe, dus ik kan er aan gewent zijn.

### **#6 Psychologisch obstakel #6: Ik vind het moeilijk iets af te maken**

Yup. Dit kan komen door motivatie of aandachtstekort. Het gebeurt mij vaak dat ik halverwege een opdracht laat zitten omdat ik er geen zin meer in heb. Dit had ik vroeger ook met games.