

Reflectieverslag TimeManagement

Week 2

Gijs Post 500745748

Ervaringen

In de tweede les van TimeManagement heb ik geleerd wat voor soort fouten je kan maken. Toch vind ik dat het wel meevalt als je het vanuit die fouten bekijkt. Ik kom bij elk van de 3 soorten niet boven de 20 punten uit. Vergeleken met anderen vond ik dit dus wel meevallen. Ik scoor het laagst op externe realiteiten, dit kan dus betekenen dat de problemen die ik heb echt aan mij liggen, en dus niet extern zijn.

Bij de technische fouten: kom ik nooit aan bepaalde taken toe, en plan ik niet vaak. Ik kom vaker niet aan bepaalde taken toe dan dat ik niet plan, maar ik heb er wel met beide last van. Als ik huiswerk moet maken, stel ik het vaak zo lang uit dat ik er soms gewoon niet aan toe kom, door alles naar één tijdstip te schuiven in plaats van het te verspreiden over de week. Zo maak ik bijvoorbeeld 4 huiswerkopdrachten aan het einde van de week op een dag. Zo kom ik dan bijvoorbeeld niet toe aan de 5de opdracht, waardoor ik die laat vallen. Terwijl als ik het over de week verspreid had, het makkelijk allemaal af kon. Hier komt 'niet plannen' dus ook bij kijken. Dat blijft lastig voor mij.

Bij de externe realiteiten heb ik eigenlijk alleen last van energietekort. Dat komt niet door te weinig slaap, want ik slaap nu eenmaal zo'n 8 tot 9 uur gemiddeld per dag. Ik ben ook een ochtendmens, dus 's avonds werk ik al helemaal niet goed. Waar het wel door komt, kan zijn luiheid in de ochtend, dus een niet-actief begin van de dag.

Bij Psychologische obstakels heb ik: onduidelijke doelen en prioriteiten, houd ik (blijkbaar) van crisissen, en vind ik het moeilijk om iets af te maken. Ik heb vaak dat ik met van alles bezig ben, terwijl ik eigenlijk beter iets anders kan doen op dat moment. Ik heb mijn prioriteiten dus erg door de war, en dat besef ik ook. Door het uitstellen heb ik mijzelf eigenlijk een deadline-werker gemaakt, ondanks ik dat niet wil. Het is ook niet zo dat ik beter werk bij een deadline dan dat ik de tijd neem, want als ik werk doe ik het ook goed. Het komt echt door het uitstellen. Ook iets afmaken vind ik moeilijk. Ik bijvoorbeeld met het schrijven van dit verslag al 3 keer een pauze gehad van 30~ minuten. Dit kan komen door energietekort zoals beschreven bij externe realiteiten.

Hoe anders

Ik zou graag willen dat ik mij aan mijn planningen kan houden, en dat ik opdrachten uitvoer (en afmaak) wanneer ik dat gepland heb. Ik heb het meest last van uitstellen en dingen afmaken dus daarom wil ik het aanpakken. Ik wil dit veranderen omdat ik later als professional niet nog een deadline-werker wil zijn. Ik wil werken met zo min mogelijk stress en dat betekent voor mij; eerder klaar zijn met opdrachten.

Doelen

Ik wil niet langer opdrachten uitstellen en planningen veranderen wanneer ik het van tevoren concreet in mijn agenda heb gezet, zodat ik later als professional met zo min mogelijk stress kan gaan werken. Dit wil ik bereiken door elke geplande tijd in mijn agenda met een

alarm in te stellen, en ook door er voor te zorgen dat ik vooral 's ochtends plan, waardoor ik meer energie (en mogelijk meer motivatie) heb om het daadwerkelijk te doen.

Ik wil voortaan 's ochtends actiever zijn, zodat ik motivatie en energie heb om opdrachten te maken. Ik merk vooral dat als ik 's ochtends niets doe, dat er voor de rest van de dag ook niets van komt. Daarom wil ik elke dag actief beginnen. Dit wil ik doen door elke ochtend een wandeling rond mijn wijk te maken, desnoods meer initiatief nemen door de hond 's ochtends uit te laten. Zo heb ik meer energie en motivatie om dingen daadwerkelijk te kunnen doen.

Ik wil beide doelen bereiken vòòr het begin van mijn stage in februari, zodat ik die verbeteringen mee kan nemen naar mijn stage.