

Persoonlijke Ontwikkeling

Planning en zelfsturing



**DE HOGESCHOOL
MET HET NETWERK**

Elfde-Liniestraat 24, 3500 Hasselt, www.pxl.be





Inhoudstafel

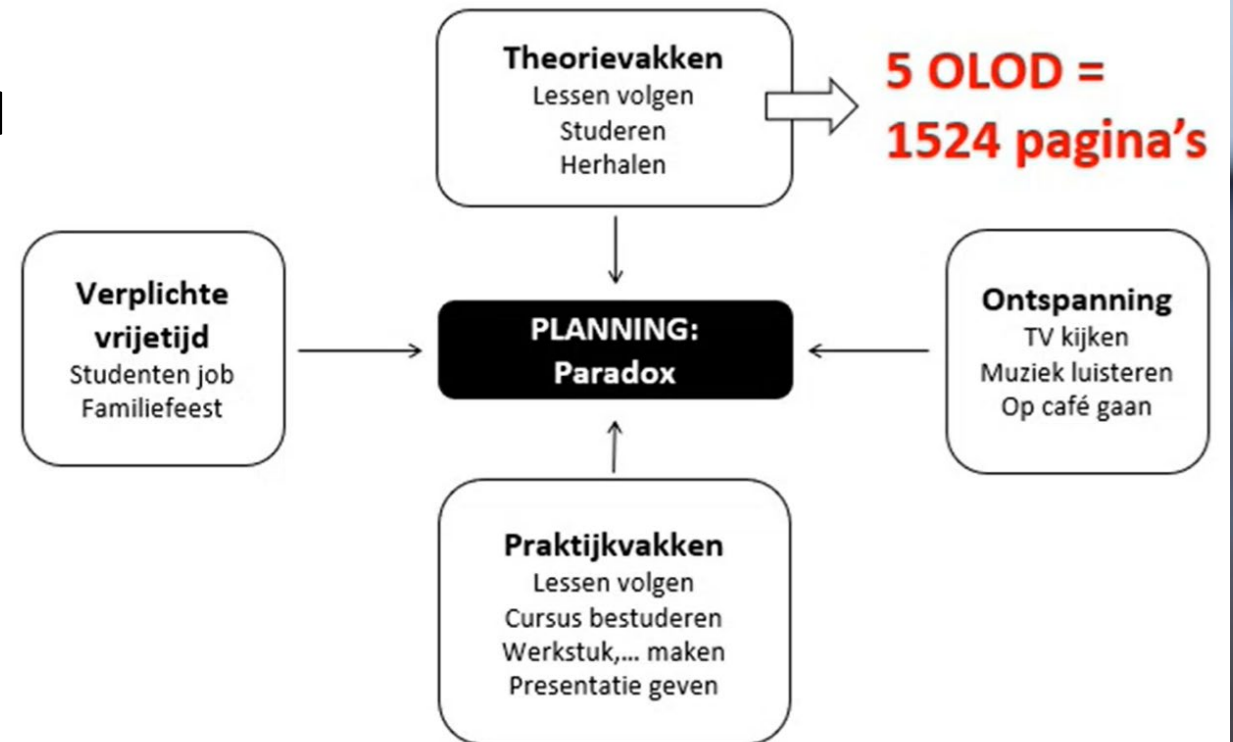
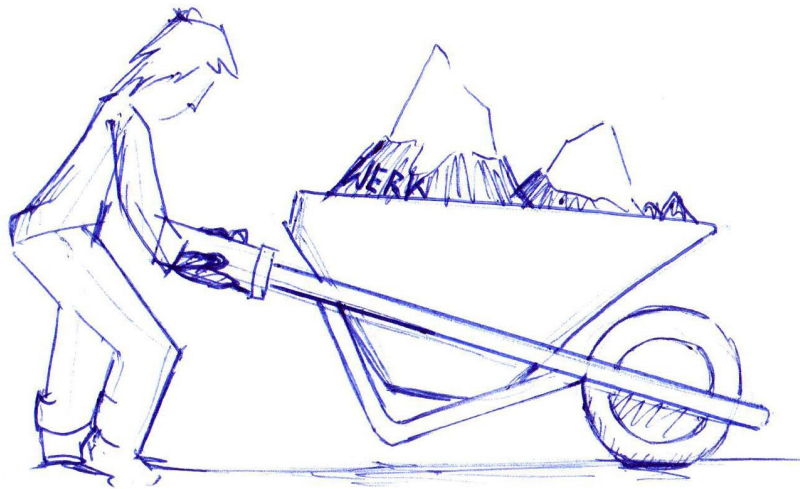
1. Waarom een planning maken?
2. Soorten planningen
3. Aandachtspunten
4. Uitstelgedrag
5. Opdracht



1. Waarom een planning maken?

1. Waarom een planning maken?

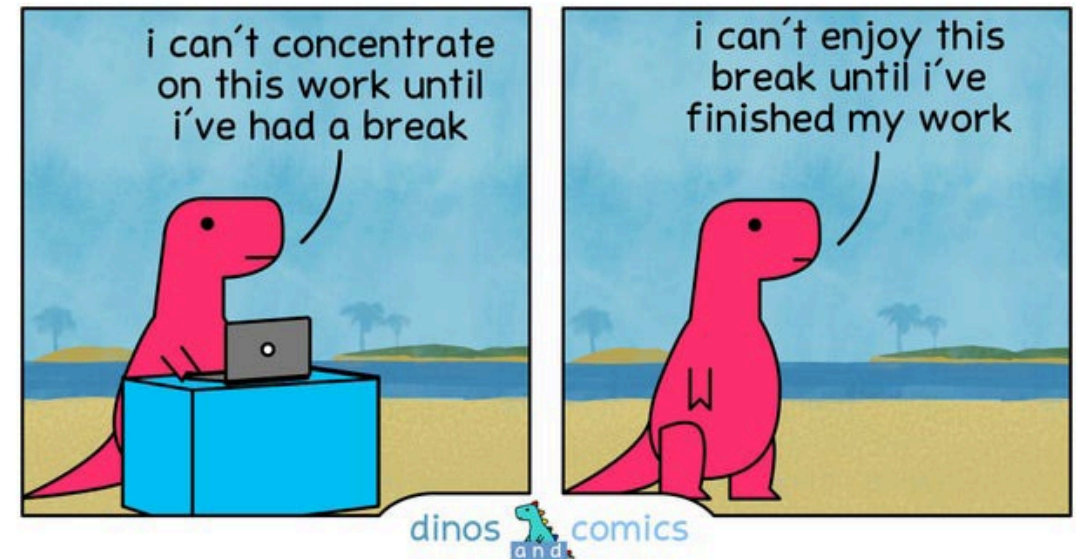
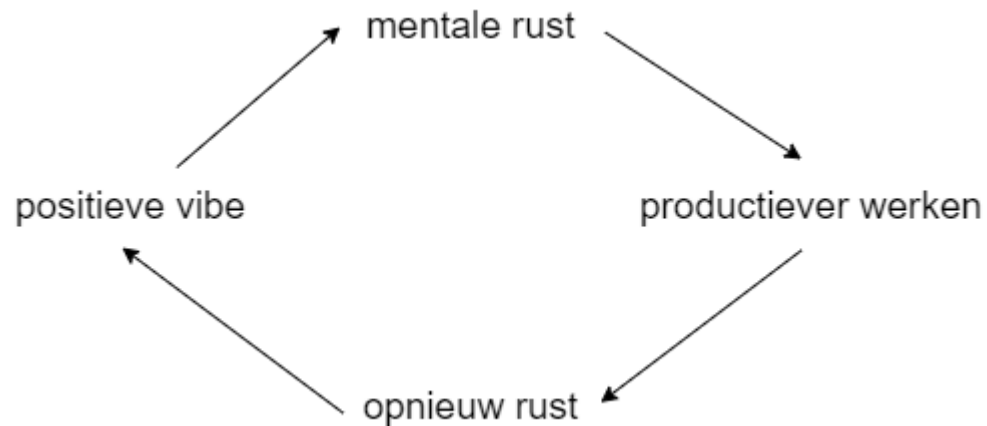
- Planningsparadox:
te veel verplichtingen, te weinig tijd



1. Waarom een planning maken?

- Oplossing: planning maken

een planning geeft rust, wat productiviteit verbetert



1. Waarom een planning maken?

- **Timemanagement:** tijd efficiënt en doelbewust gebruiken
- Voordelen:
 - Uitstelgedrag voorkomen
 - Tijd efficiënter gebruiken
 - Duidelijk (sub)doel = motiverend
 - Stressverlagend
 - Geen achterstand opbouwen
 - Goede voorbereiding op de examens
 - Inspanning en ontspanning

1. Waarom een planning maken?

Een planning is geen doel, maar een middel om je doelen te bereiken

1. Waarom een planning maken?

- Plannen op de werkplek:
 - **Projectplanning:** project opdelen in taken, prioriteiten aanduiden
 - **Sprintplanning:** taakverdeling, timemanagement
 - **Pokerplanning:** inschatting van tijdsduur
- Plannen **als zelfstandige:** billable uren, kostprijs van project bepalen, mijlpalen plannen, ...



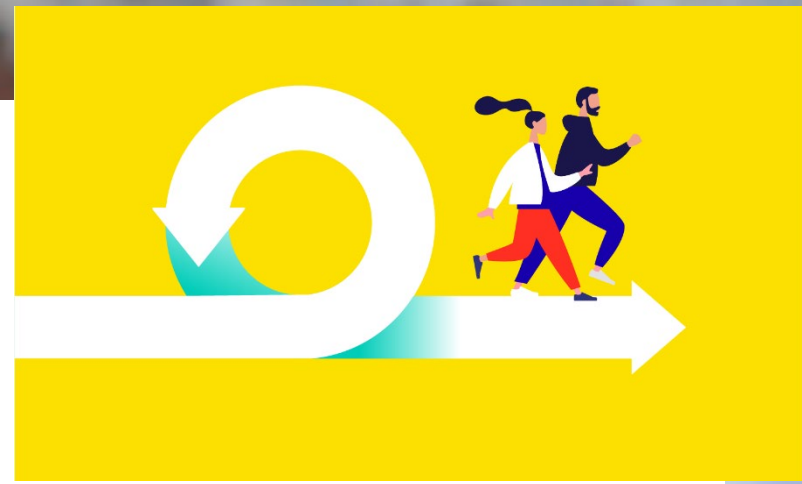
1. Waarom een planning maken?

Projectplanning: Beschrijven van hoe een project beëindigd kan worden binnen een bepaalde duur

- Uitdagingen:

- **Scope creep:** Rekening houden met **time, project scope en budget**
- Duidelijke doelen zetten/duidelijke beschrijving van noden (van de klant)
- Budgeting issues: project scope houdt rekening met budget
- + rekening houden met risico's (wat als ... fout gaat)

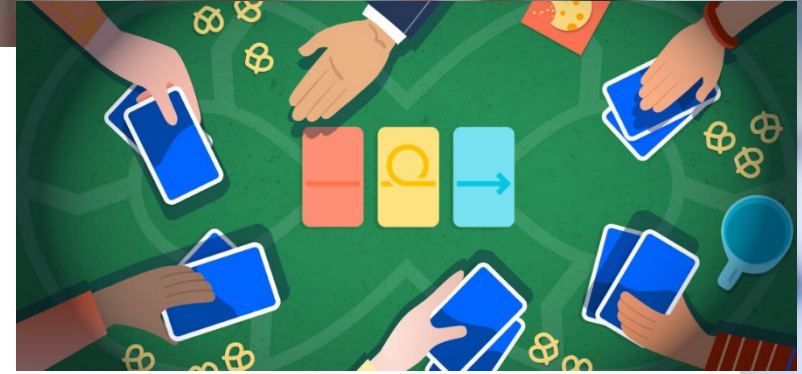
1. Waarom een planning maken?



Sprintplanning: Een planning met team om te bepalen wat opgeleverd wordt in de komende sprint. Start van sprint.

- Een **doel** hebben in de sprint
- Uitdagingen:
 - Verantwoordelijkheden uitdelen
 - Niet alle details willen uitwerken (een plan moet goed genoeg zijn, niet perfect)
 - Flexibel zijn in de planning tijdens de sprint

1. Waarom een planning maken?



Pokerplanning: Een gamification om in te schatten hoe lang taken duren om uit te voeren

- Hoe:
 - Taken worden besproken
 - Teamleden zetten een kaart in met de geschatte waarde (moeilijkheid van de taak)
 - Taken worden geëvalueerd obv gekozen kaarten

A group of four young adults (two men and two women) are walking towards the camera in an outdoor urban setting during sunset. They are all wearing black t-shirts with a white geometric line pattern and a small PXL logo on the bottom right. The man on the far left has short reddish hair and is wearing blue jeans. The woman next to him has long dark hair and is wearing bright blue pants. The woman next to her has blonde hair and glasses, wearing black pants. The man on the far right has short reddish hair and a beard, wearing black pants. They are all smiling and have their arms around each other. The background shows modern buildings and a paved area.

2. Soorten planningen?

2. Soorten planningen

- Langetermijnplanning
- Kortetermijnplanning
- To Do - lijst

2. Soorten planningen

- Langetermijnplanning

Doel:

- Globaal overzicht
- Druk vs rustiger

2. Soorten planningen

- Langetermijnplanning

Hoe?

- Jaarkalender
- Belangrijke periodes aanduiden (les, vakantie, examens, ...)
=> Tip: Gebruik de academische kalender!
- Persoonlijke activiteiten aanduiden
- Zichtbaar ophangen
- Regelmatig bekijken
- Gebruik kleuren!

September		Oktober		November		December		Januari	
1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5	Examenperiode
6		6		6	Feestje Tim	6		6	
7		7		7		7		7	
8		8		8		8		8	
9		9	Groepswerk	9		9		9	
10		10		10	Wapen- stilstand	10		10	
11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12	
13		13	Deadline X	13		13		13	
14		14		14		14		14	
15		15		15		15	Deadline Y	15	
16		16		16		16		16	
17		17	Ardennen	17		17		17	
18		18	Ardennen	18		18		18	
19		19	Ardennen	19		19		19	
20		20		20		20		20	
21		21		21		21		21	
22		22		22		22	Kerstvakantie / blokperiode	22	
23		23		23		23		23	
24		24		24		24	Kerst Oma	24	
25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26	
27		27	Herfst- vakantie	27		27		27	
28		28		28		28		28	
29		29		29		29		29	
30	Groepswerk	30	Groepswerk	30		30		30	
		31				31		31	

2. Soorten planningen

- Kortetermijnplanning

Doel:

- Een overzicht maken van je wekelijkse (vaste) activiteiten

2. Soorten planningen

- Kortetermijnplanning

Hoe?

- Takenlijst/prioriteitenlijst (A, B, C)
- Verplichte lestijden
- Dagelijkse activiteiten
- (verplichte) ontspanningstijden
- Eerst de A-taken => aandacht voor deadlines!
- Dan de B-taken
- Tijd over? => C-taken
- Bouw voldoende reservetijd in

2. Soorten plannings

- Kortetermijnplanning => takenlijst maken

Deel je taken in volgens prioriteit: A-, B- en C-taken

- A-taken: dringende en **belangrijke** taken: Vb. deadline die week
- B-taken: belangrijke taken die **minder dringend** zijn: Vb. leerstof doorheen het academiejaar studeren
- C-taken: **onbelangrijke** taken: Vb. olie kopen voor piepende stoel

2. Soorten planningen

- Kortetermijnplanning => smart-doelen

Zijn je taken goed beschreven:

- Specifiek
- Meetbaar
- Acceptabel
- Realistisch
- Tijdsgebonden

2. Soorten planningen

- Kortetermijnplanning => smart-doelen

Specifiek:

Vanavond als ik thuis kom, ga ik voor school werken.

Alternatief??

Meetbaar

Vanavond als ik thuis kom, werk ik aan Linux.

Alternatief??

2. Soorten planningen

- Kortetermijnplanning => smart-doelen

Acceptabel:

Vanavond als ik thuiskom, bekijk ik of ik de leerstof en oefeningen van hoofdstuk 1 van Windows Essentials begrijp en zoek ik informatie op het internet (maar ik denk 'pff, dat zie ik nu eens echt niet zitten').

Alternatief??

2. Soorten planningen

- Kortetermijnplanning => smart-doelen

Realistisch:

Vanavond als ik thuiskom, bekijk ik of ik de leerstof en oefeningen van hoofdstuk 1 van Windows Essentials begrijp en zoek ik informatie op het internet (maar ik heb voetbal in de avond).

Alternatief??

2. Soorten planningen

- Kortetermijnplanning => smart-doelen

Tijdsgebonden:

Vanavond als ik thuiskom, bekijk ik of ik de leerstof en oefeningen van hoofdstuk 1 van Windows Essentials begrijp en zoek ik informatie op het internet (maar ik heb voetbal in de avond).

Alternatief??

UUR	MAANDAG 30/9	DINSDAG 1/10	WOENSDAG 2/10	DONDERDAG 3/10	VRIJDAG 4/10	ZATERDAG 5/10	ZONDAG 6/10	
8u00		Naar school		Naar school			Uitslapen	
		Web Essentials		C Program- matie 1	Naar werkplek			
9u00			C programmatie theorie bekijken					
10u00	Stageverslagen vorige week in orde maken					Werkplek- leren		C Programmatie 1 oefeningen maken
11u00		Cadeautje kopen voor lief						
12u00	Eten	Naar huis	Eten	Eten				
13u00	Windows OS client theorie samenvatten	Eten	Naar school	Windows OS Client	Eten		Eten met ouders	
14u00		Web Essentials cursus verwerken	Cisco Module 1			Inkopen feestje lief		
15u00	Windows OS client oefeningen maken							
16u00		Web Essentials cursus verwerken			Naar huis			
17u00				Naar huis	Cisco 1 samenvatting	Naar huis	Eten	Reservetijd
18u00	Eten	Eten	Eten	Eten	Eten			
19u00	Reservetijd	Reservetijd	Cisco 1 samenvatting		Reservetijd	Verjaardagsfeestje lief	Eten	
20u00		Fitness		Lopen met vriendin				
21u00	Tv kijken	Tv kijken	Tv kijken	Tv kijken	Café met vrienden		Tv kijken	
22u00								
TOTAAL (dag)	5,5	7	6,5	8	8	3	0	
TOTAAL (week)	38							

2. Soorten planningen

- To Do - lijst

Doel:

- Zet alles op een rijtje
- Kort visueel overzicht
- Afvinken werkt motiverend

2. Soorten plannings

- To Do – lijst **!≠ kortetermijnplanning**

Doel:

- Opsomming van taken die je moet afwerken die dag: Wat mag je vandaag niet vergeten? ...
- Je somt niet alle activiteiten op van die dag (vb. douchen, eten, verplaatsingen, lessen, ...)
- Niet op basis van je dagindeling

2. Soorten planningen

- To Do – lijst

Hoe?

- Maak een lijst van taken
- Start met kleine taken => afvinken
- Daarna belangrijke taken
- Beloning

A group of four young adults (two men and two women) are walking together outdoors at sunset. They are all wearing black t-shirts with a white geometric line pattern and a small PXL logo on the bottom right. The man on the far left is wearing blue jeans, while the woman next to him is wearing bright blue pants. The woman next to her is wearing black pants, and the man on the far right is wearing black pants. They are all smiling and looking towards the camera. The background shows a modern building with large windows and a paved area. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow.

3. Aandachtspunten

3. Aandachtspunten

- Oefening baart kunst => ken jezelf
- Plan voldoende reservetijd in
- Een planning is aanpasbaar => flexibel denken

3. Aandachtspunten

- Plannen is zinloos voor mij, want het komt toch nooit uit. Ik kan me er niet aan houden. Ik heb het ooit geprobeerd, maar dat lukte toch niet.

Een goede planning maken vraagt inderdaad wat oefening.

Een belangrijke reden waarom een planning niet slaagt, is dat ze onrealistisch is.

- Als ik plan dan **voel ik me onvrij**, dan kan ik niet meer doen wat ik wil.
 - *Planning is op maat*
 - *Doel: evenwicht tussen studeertijd/werk en vrije tijd; op zoek naar regelmaat; geen verrassingen*

3. Aandachtspunten

Op voorhand studeren? Niets voor mij, **ik vergeet het toch.**

- *Inderdaad: blijft geen parate kennis*
- *Maar*
 - => *grote lijnen blijven hangen*
 - => *opfrissen van de leerstof zal sneller verlopen*
 - => *Tijdswinst!*



4. Uitstelgedrag

4. Uitstelgedrag



4. Uitstelgedrag

- Misvatting: Het is niet omdat je wil slagen, dat je automatisch gaat studeren
- “Verschrikkingsmoment”

Keuzemoment = doorbijtmoment!

4. Uitstelgedrag

- **Hulmiddeltjes** om door te bijten:
 - Begin direct als je thuiskomt
 - Wekkertje gebruiken (elke taak passen binnen 10 minuten)
 - Beginmoment vastleggen
 - Concrete subdoelen
 - Begin met het moeilijkste
 - Studieregistratie
 - Beloon jezelf
 - Zoek supporters (sociale controle)

A group of four young adults, two men and two women, are walking towards the camera on a city street at sunset. They are all wearing black t-shirts with a white geometric line-art design. The man on the far left is wearing blue jeans, while the others are in dark clothing. They are all smiling and appear to be in a friendly group. The background shows modern buildings and a warm, golden light from the setting sun.

5. Opdracht

5. Opdracht

Maak een kortetermijnplanning van de volgende 2 weken (17 – 30 oktober), gebaseerd op een takenlijst.

Je vindt de documenten terug op Blackboard.

De deadline voor deze opdracht is woensdag 19 oktober om 23.59u.

5. Opdracht: Stappenplan

1. Maak een takenlijst
2. Vul verplichte lestijden in
3. Vul dagelijkse activiteiten in: bus, eten, opstaan, slapen, ...
4. Vul verplichte ontspanningstijden in: hobby, sport, familiefest, ...
5. Plan eerst de A-taken in, met aandacht voor deadlines
6. Dan de B-taken
7. Tijd die je over hebt, kan je gebruiken voor C-taken
8. Bouw voldoende reservetijd in

5. Opdracht: Stappenplan

1. Maak een takenlijst

Noteer to do's

- C Programmatie 1:
 - Theorie van vorige week bekijken (voor de les van 3/10 – 1u)
 - Oefeningen maken (na de les van 3/10 – 3u)
- Cisco 1: samenvatting maken (na de les van 2/10 – 2,5u)
- Stageverslagen vorige weken in orde maken (voor 4/10 – 2u)
- Windows OS Client:
 - Theorie samenvatten + uitleg vragen (1,5u)
 - Oefeningen maken (2u)
- Web Essentials cursus verwerken (na de les – 3u)
- Cadeautje kopen voor de verjaardag van mijn lief (lief verjaart op 5/10)
- Verjaardagsfeestje lief (5/10 om 19u00)
- Dinsdag 1/10 fitness om 20u00 (1u)
- Donderdag lopen met vriendin
- Vrijdag 4/10 op café met vrienden 21u00
- Zondagmiddag eten met ouders om 13u00 (3u)
- Inkopen feestje lief (2u)
- Zondag uitslapen
- Kijkt 's avonds graag tv + gaat meestal slapen rond 23u

5. Opdracht: Stappenplan

1. Maak een takenlijst

Zet to do's om naar
A-, B- en C-taken

A-taken

- C Programmatie 1:
 - Theorie van vorige week bekijken (voor de les van 3/10 – 1u)
- Stageverslagen vorige weken in orde maken (voor 4/10 – 2u)
- Cadeautje kopen voor de verjaardag van mijn lief (lief verjaart op 5/10)
- Verjaardagsfeestje lief (5/10 om 19u00)
- Dinsdag 1/10 fitness om 20u00 (1u)
- Donderdag lopen met vriendin
- Vrijdag 4/10 op café met vrienden 21u00
- Zondagmiddag eten met ouders om 13u00 (3u)
- Inkopen feestje lief (2u)

5. Opdracht: Stappenplan

1. Maak een takenlijst

Zet to do's om naar
A-, B- en C-taken

B-taken

- C Programmatie 1:
 - Oefeningen maken (na de les van 3/10 – 3u)
- Cisco 1: samenvatting maken (na de les van 2/10 – 2,5u)
- Windows OS Client:
 - Theorie samenvatten + uitleg vragen (1,5u)
 - Oefeningen maken (2u)
- Web Essentials cursus verwerken (na de les – 3u)

5. Opdracht: Stappenplan

1. Maak een takenlijst

C-taken

- Zondagmiddag eten met ouders om 13u00 (3u)
- Inkopen feestje lief (2u)

Zet to do's om naar
A-, B- en C-taken

5. Opdracht: Stappenplan

2. Vul verplichte lestijden in

Lessenrooster verwerken in planning

	Dag	Week	Maand	Lijst
week 41	maandag 10 oktober 2022 - zondag 16 oktober 2022			
	ma 10 okt.	di 11 okt.	wo 12 okt.	do 13 okt.
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				

	ma 10 okt.	di 11 okt.	wo 12 okt.	do 13 okt.	vr 14 okt.
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					

5. Opdracht: Stappenplan

2. Vul verplichte lestijden in

Lessenrooster in
planningtool zetten

UUR	MAANDAG 30/9	DINSDAG 1/10	WOENSDAG 2/10	DONDERDAG 3/10	VRIJDAG 4/10	ZATERDAG 5/10	ZONDAG 6/10
8u00		Web Essentials		C Program- matie 1	Werkplek- leren		
9u00							
10u00							
11u00							
12u00							
13u00			Cisco Module 1	Windows OS Client			
14u00							
15u00							
16u00							
17u00							
18u00							
19u00							
20u00							
21u00							
22u00							
TOTAAL (dag)							

5. Opdracht: Stappenplan

3. Vul dagelijkse activiteiten in: bus, eten, opstaan, slapen ...

UUR	MAANDAG 30/9	DINSDAG 1/10	WOENSDAG 2/10	DONDERDAG 3/10	VRIJDAG 4/10	ZATERDAG 5/10	ZONDAG 6/10	
8u00		Naar school		Naar school				
9u00		Web Essentials		C Program- matie 1	Naar werkplek			
10u00					Werkplek- leren			
11u00								
12u00	Eten			Eten				
13u00		Naar huis	Eten					
14u00		Eten	Naar school	Windows OS Client		Eten	Eten met ouders	
15u00			Cisco Module 1					
16u00								
17u00							Naar huis	
18u00			Naar huis		Naar huis	Eten		
19u00	Eten	Eten	Eten	Eten	Eten			
20u00							Eten	
21u00								
22u00								
TOTAAL (dag)								
TOTAAL (week)								

5. Opdracht: Stappenplan

4. Vul verplichte ontspanningstijden in: hobby, sport, familiefeest, ...

UUR	MAANDAG 30/9	DINSDAG 1/10	WOENSDAG 2/10	DONDERDAG 3/10	VRIJDAG 4/10	ZATERDAG 5/10	ZONDAG 6/10		
8u00		Naar school		Naar school	Naar werkplek				
9u00		Web Essentials		C Program- matie 1	Werkplek- leren				
10u00									
11u00									
12u00	Eten		Naar huis	Eten		Eten			
13u00		Eten	Naar school	Windows OS Client	Werkplek- leren	Eten	Eten met ouders		
14u00									
15u00			Cisco Module 1						
16u00									
17u00			Naar huis	Naar huis		Naar huis		Eten	
18u00	Eten	Eten	Eten	Eten	Eten				
19u00						Verjaardagsfeestje lief	Eten		
20u00		Fitness		Lopen met vriendin					
21u00									
22u00					Café met vrienden				
TOTAAL (dag)									
TOTAAL (week)									

5. Opdracht: Stappenplan

5. Plan eerst de A-taken in, met aandacht voor deadlines

UUR	MAANDAG 30/9	DINSDAG 1/10	WOENSDAG 2/10	DONDERDAG 3/10	VRIJDAG 4/10	ZATERDAG 5/10	ZONDAG 6/10
8u00		Naar school		Naar school	Naar werkplek		
9u00		Web Essentials	C programmatie theorie bekijken	C Program- matie 1	Werkplek- leren		
10u00	Stageverslagen vorige week in orde maken						
11u00			Cadeautje kopen voor lief	Eten			
12u00	Eten		Naar huis	Eten			
13u00		Eten	Naar school	Windows OS Client	Werkplek- leren	Eten	Eten met ouders
14u00			Cisco Module 1			Inkopen feestje lief	
15u00							
16u00				Naar huis			
17u00			Naar huis		Naar huis	Eten	
18u00	Eten	Eten	Eten	Eten	Eten		
19u00						Verjaardagsfeestje lief	Eten
20u00		Fitness		Lopen met vriendin			
21u00					Café met vrienden		
22u00							
TOTAAL (dag)							
TOTAAL (week)							

5. Opdracht: Stappenplan

6. Plan de B-taken

UUR	MAANDAG 30/9	DINSDAG 1/10	WOENSDAG 2/10	DONDERDAG 3/10	VRIJDAG 4/10	ZATERDAG 5/10	ZONDAG 6/10
8u00		Naar school		Naar school	Naar werkplek		
9u00		Web Essentials	C programmatie theorie bekijken	C Program- matie 1	Werkplek- leren		
10u00	Stageverslagen vorige week in orde maken						
11u00			Cadeautje kopen voor lief	Eten		C Programmatie 1 oefeningen maken	
12u00	Eten		Naar huis	Eten			
13u00	Windows OS client theorie samenvatten	Eten	Naar school	Windows OS Client		Eten	Eten met ouders
14u00		Web Essentials cursus verwerken	Cisco Module 1			Inkopen feestje lief	
15u00	Windows OS client oefeningen maken						
16u00		Web Essentials cursus verwerken			Naar huis		
17u00			Naar huis	Cisco 1 samenvatting	Naar huis	Eten	
18u00	Eten	Eten	Eten	Eten	Eten		
19u00			Cisco 1 samenvatting	Lopen met vriendin		Verjaardagsfeestje lief	Eten
20u00		Fitness					
21u00					Café met vrienden		
22u00							
TOTAAL (dag)							
TOTAAL (week)							

5. Opdracht: Stappenplan

7. Tijd die je over hebt, kan je gebruiken voor C-taken

UUR	MAANDAG 30/9	DINSDAG 1/10	WOENSDAG 2/10	DONDERDAG 3/10	VRIJDAG 4/10	ZATERDAG 5/10	ZONDAG 6/10	
8u00		Naar school		Naar school	Naar werkplek		Uitslapen	
9u00		Web Essentials	C programmatie theorie bekijken	C Program- matie 1	Werkplek- leren			
10u00	Stageverslagen vorige week in orde maken							
11u00			Cadeautje kopen voor lief			C Programmatie 1 oefeningen maken		
12u00	Eten	Naar huis	Eten	Eten				
13u00	Windows OS client theorie samenvatten	Eten	Naar school	Windows OS Client	Werkplek- leren	Eten	Eten met ouders	
14u00		Web Essentials cursus verwerken	Cisco Module 1					Inkopen feestje lief
15u00	Windows OS client oefeningen maken							
16u00		Web Essentials cursus verwerken		Naar huis				
17u00			Naar huis	Cisco 1 samenvatting	Naar huis	Eten		
18u00	Eten	Eten	Eten	Eten	Eten			
19u00			Cisco 1 samenvatting	Lopen met vriendin		Verjaardagsfeestje lief	Eten	
20u00		Fitness					Tv kijken	
21u00								
22u00	Tv kijken	Tv kijken	Tv kijken	Tv kijken	Café met vrienden			
TOTAAL (dag)								
TOTAAL (week)								