Huiswerkopdracht 3 Doelen stellen, Timemanagement en Stressmanagement

Kijk voor meer informatie over de opdracht in hoofdstuk 2 van het boek “Professioneel aan het werk” van Roel Grit en Nico van der Sijde. Achter de vraag staat de desbetreffende pagina(s).

## Doelen stellen

Lees bladzijde 51 t/m 53 van het boek “Professioneel aan het werk”. Om effectief en efficiënt te kunnen zijn moet je doelen kunnen stellen. Wat wil jij bereiken in het komende project?

|  |
| --- |
| *Wat is je kortetermijndoel voor het komende project?*  *Een goede start opstelling maken van het project.*  *Stel jezelf daarna de volgende vragen;*   1. *Hoe ingewikkeld is het om het te behalen?*   *Hangt af van het project.*   1. *Wanneer wil je het doel hebben bereikt? Is dit reëel?*   *Na de eerste aantal dagen van het project, afhangend van de grootte van het project is dit vrij reëel.*   1. *Hoe kom je aan de benodigde middelen?*   *Zelf kopen of van school lenen.*   1. *Wat moet je ervoor doen om het doel te halen?*   *Doornemen wat er moet worden gedaan voor het project, een stappen plan maken werkuren alloceren aan de stappen.*   1. *Kun je de weg naar het doel in stappen opdelen?*   *Ja.*   1. *Wie kan je helpen?*   *Groepsleden en begeleider van het project.* |

## Timemanagement

*Lees bladzijde 54 t/m 58 van het boek “Professioneel aan het werk”. Bedenk een aantal activiteiten die je voor je opleiding, werk of privé doet en plaats deze in het tijdkwadrantendiagram (zie figuur 2.1 in het boek voor een voorbeeld).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Dringend** | **Niet dringend** |
| **Belangrijk** | School. | Leren. |
| **Onbelangrijk** | Afwas doen. | Gamen. |

## Stressmanagement

*Lees bladzijde 62 t/m 64 van het boek “Professioneel aan het werk”. Er zijn verschillende oorzaken van stress.*

|  |
| --- |
| 1. *Noem drie prikkels uit je omgeving waardoor je positieve stress krijgt.*   ambitieus  behoefte zichzelf te bewijzen  doelgerichtheid   1. *Noem drie prikkels uit je omgeving waardoor je negatieve stress krijgt.*   eigen grenzen niet kennen  meer doen dan kan  moeite met delegeren, zichzelf opofferen |