



BrainsFirst

NEUROLYMPICS

Kandidaat Rapport



BREIN PROFIEL

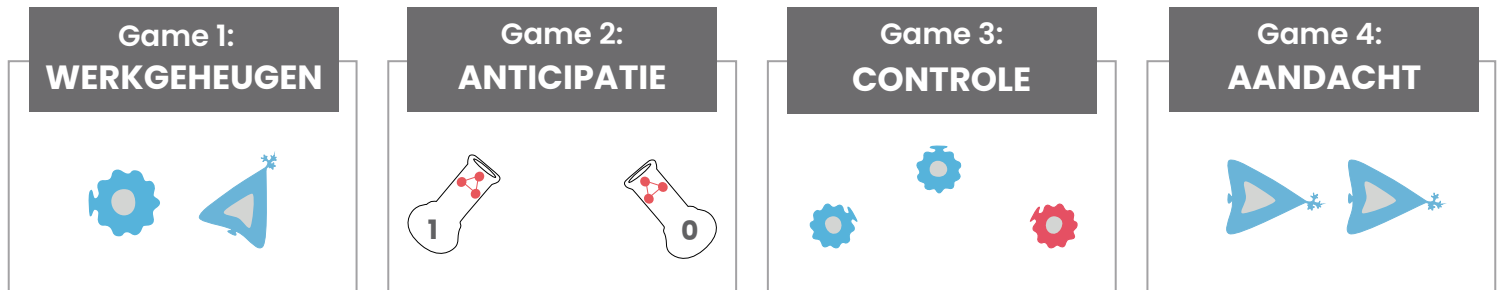
Naam kandidaat: Ingmar Meijer

Nummer kandidaat: 158130

Games gespeeld op: 2022-05-09

LEESWIJZER PERSOONLIJK BREINPROFIEL

Jouw cognitieve vaardigheden zijn gemeten met de NeurOlympics Brain-based Assessment Games. Cognitieve vaardigheden vormen de bouwstenen van je denkvermogen en bepalen waar je goed in bent, maar ook waar je meer moeite voor moet doen. Met behulp van de onderstaande 4 games zijn jouw belangrijkste denkprocessen in kaart gebracht:



HOE WERKT DAT DAN?

Ieder mens observeert, denkt, beslist, organiseert, handelt en heeft een bepaalde werkstijl. Jij ook! Op pagina 3 staan deze zes denkstappen kort uitgelegd. Voor alle zes denkstappen zijn twee duidelijk verschillende denkstijlen te onderscheiden. Kijk bijvoorbeeld naar stap 01: Observeren. Sommige mensen zijn heel erg gefocust als ze informatie in zich opnemen, als ze observeren dus. Deze mensen hebben weinig last van afleiding uit de omgeving en horen niks van wat je tegen ze zegt als ze geconcentreerd bezig zijn. Aan de andere kant zijn er ook mensen die heel ontvankelijk observeren, ze kunnen makkelijk hun aandacht verdelen en pikken subtiele omgevingssignalen op. In deze rapportage kun je voor de zes verschillende denkstappen terugvinden welke denkstijlen jij hebt. We leggen steeds eerst de verschillen in denkstijl uit. Om je inzicht te geven in jouw kwaliteiten, laten we zien waar jij over het algemeen goed in bent door jouw denkstijl. Daarna geven we een paar voorbeelden van dingen die mensen met een bepaalde denkstijl vaak over zichzelf zeggen. Tot slot we geven een aantal productiviteitstips, waardoor je meer uit jezelf kunt halen.



HOE ZIJN MIJN BREINSCORES BEPAALD?

Uit de NeurOlympics Brain-based Assessment Games komt heel veel data. Onze computermodellen hebben jouw data geanalyseerd en vergeleken met tienduizenden werkende mensen. We hebben wel rekening gehouden met je leeftijd, geslacht en opleidingsniveau om goed te bepalen hoe jij scoort ten opzichte van vergelijkbare mensen.



WAT HEB IK HIER IN DE PRAKTIJK AAN?

Iedere denkstijl heeft bepaalde voor- en nadelen. Ons onderzoek laat zien dat je beter presteert op je werk en je minder stress ervaart als je denkstijl past bij je baan, je dagelijkse werkzaamheden en je werkomgeving. Er is dan sprake van een goede match tussen brein en baan. Als je inzicht hebt in jouw denkstijlen kan je beter bepalen welk werk en welke werkomgeving bij jou past. Tegelijkertijd kun je specifieke productiviteitstips gebruiken om meer uit jezelf te halen.



IK HEB MIJN RAPPORTAGE BEKEKEN EN IK ZIT IN HET MIDDEN BIJ EEN DENKSTAP. WAT NU?

Je zult zien dat je bij een aantal denkstappen een duidelijke voorkeursstijl hebt. Zit je duidelijk aan de linkerkant, gebruik dan de informatie aan de linkerkant. Zit je duidelijk aan de rechterkant, gebruik dan de informatie aan de rechterkant. Soms helpt het ook om de tegengestelde kant te lezen om jouw voorkeursstijl beter te begrijpen. Als je in het midden zit, heb je geen sterke natuurlijke voorkeur voor één van de twee denkstijlen. Wij raden je dan aan om beide kanten te lezen. Afhankelijk van de werkcontext zal je je soms van de ene stijl bedienen en soms van de andere stijl. Kijk of je jezelf herkent in bepaalde kwaliteiten en quotes en gebruik de productiviteitstips waar jij het meeste aan hebt.



MEER WETEN?

Er is veel geschreven over de werking van de prefrontale cortex en de executieve functies die mogelijk worden gemaakt door de prefrontale cortex. We raden je aan om het boek "Your Brain at Work" van David Rock te lezen als je beter gebruik wilt maken van je prefrontale cortex. Als je meer wilt weten over de executieve functies, lees dan het wetenschappelijke artikel "Executive Functions" van Adele Diamond.



Executieve Functie Cyclus

Van brein naar gedrag in 6 simpele stappen.



01: Observeren

GEFOCUST

ONTVANKELIJK

Het begint allemaal met observeren:

"Op welke informatie richt je je aandacht en wat probeer je te negeren?"

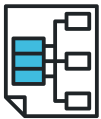


02: Denken

ANALYTISCH

INTUÏTIEF

Je kunt nadenken over de dingen die je geobserveerd hebt: "Hoe gebruik en combineer je informatie om tot ideeën en meningen te komen?"



06: Werkstijl

AANHOUDEND

DYNAMISCH

Tot slot heeft heb je een bepaalde werkstijl die bij je past: "Werk je het liefst lang aan één taak of wil je het liefst alles tegelijk doen?"



03: Beslissen

BEDACHTZAAM

PRAKTISCH

Nadat je nagedacht hebt, zijn er meerdere beslissingen mogelijk: "Hoe neem je beslissingen en hoe weeg je verschillende beslissingen tegen elkaar af?"



05: Handelen

PRECIES

SNEL

Nu is het tijd voor actie:

"Hoe werk je taken, agendapunten en projectstappen af?"



04: Organiseren

PLANNEND

IMPROVISEREND

Na je beslissing, moet je mogelijke acties gaan inplannen: "Hoe orden je je taken en acties tot agendapunten en projectstappen?"



01: OBSERVEREN

Het begint allemaal met observeren:
"Op welke informatie richt je je aandacht en wat probeer je te negeren?"

GEFOCUST

ONTVANKELIJK

Gefocuste breinen blinken uit als ze hun aandacht volledig op één ding tegelijk richten.

De natuurlijke stijl van jouw brein is diepe verwerking van een klein deel van de informatie die op je afkomt. Daarna heb je pas weer ruimte om nieuwe informatie te verwerken. Je kunt je waarschijnlijk goed concentreren en je kunt je goed afsluiten voor je omgeving. Gefocuste breinen hebben over het algemeen hun gevoelsantennes voor hun omgeving uitstaan als ze ergens mee bezig zijn.

Natural Qualities:

kwaliteiten die vaak voorkomen

- Je kunt je goed concentreren en je hebt niet veel last van afleidende gedachten als je bezig bent.
- Je kunt je goed afsluiten voor afleiding uit je omgeving.
- Je houdt je doel goed voor ogen, zelfs als het werk repetitief en saai wordt.

Ontvankelijke breinen blinken uit in omgevingen, waar veel dingen tegelijk om aandacht vragen.

De natuurlijke stijl van jouw brein is het verwerken van een groot deel van de informatie die tegelijk op je afkomt. Je brein kan snel schakelen en snel bepalen welke informatie meer aandacht nodig heeft. Jouw gevoelsantennes voor de omgeving staan altijd aan. Ontvankelijke breinen kunnen daardoor wel eens overprikkeld raken en kunnen hun concentratie snel kwijtraken.

Natural Qualities:

kwaliteiten die vaak voorkomen

- Je staat open voor wat er om je heen gebeurt en pikt subtiele signalen op.
- Je kunt makkelijk je aandacht verdelen tussen taken.
- Je bent flexibel en doet zonder moeite even iets tussendoor.

Gefocuste mensen zeggen over zichzelf:

"Ik ga vaak zo op in mijn werk dat ik het niet eens hoor als iemand mij een vraag stelt."

"Ik kan me volledig verliezen in een boek, film en zelfs een spreadsheet."

"Ik moet me soms echt losrukken van mijn werk, omdat ik anders vergeet te lunchen."



Productiviteitstips: die vaak helpen

- Las regelmatig een actieve pauze in om weer even op te laden.
- Voorkom dat je moet multitasken en maak duidelijk dat je daar niet goed in bent.
- Zoek regelmatig contact op met je collega's om je band met hen te versterken.

Ontvankelijke mensen zeggen over zichzelf:

"Ik kan heel goed multitasken. Mijn mail beantwoorden, een gesprek volgen en aan een project werken doe ik allemaal tegelijk!"

"Ik heb het altijd meteen door als iemand iets van mij nodig heeft."

"Ik kan me maar moeilijk concentreren in een kantooromgeving, maar ik vind het wel saai thuis."



Productiviteitstips: die vaak helpen

- Zorg voor genoeg prikkels (bijv. muziek) in een rustige omgeving om je beter te kunnen concentreren.
- Zet een noise-cancelling koptelefoon op in een drukke omgeving en geef aan dat je niet gestoord mag worden.
- Dwing jezelf om iets af te maken voor je doorgaat naar het volgende.



02: DENKEN

Je kunt nadenken over de dingen die je geobserveerd hebt: "Hoe gebruik en combineer je informatie om tot ideeën en meningen te komen?"

ANALYTISCH

INTUÏTIEF

Analytische breinen blinken uit als er veel informatie gebruikt moet worden om tot een oplossing te komen.

De natuurlijke stijl van jouw brein is om veel informatie mee te nemen in je denkproces en steeds alle beschikbare informatie nauwkeurig tegen elkaar af te wegen. Je wilt dingen echt helemaal begrijpen. Analytische denkers denken graag alles tot in detail uit en nemen niet alleen de hoofdzaken mee in hun denkproces, maar ook alle bijzaken. Daardoor kan het denkproces wel veel tijd kosten.

Natural Qualities:

kwaliteiten die vaak voorkomen

- Je hebt geen duidelijke opdracht nodig om tot oplossingen te kunnen komen.
- Je zoekt alles nauwkeurig uit en gebruikt veel informatie om tot een oplossing te komen.
- Je probeert over het algemeen het grotere geheel te begrijpen.

Intuïtieve breinen blinken uit als ideeën en meningen snel en resoluut gevormd moeten worden.

De natuurlijke stijl van jouw brein is om snel conclusies te trekken op basis van de belangrijkste informatie die beschikbaar is. Je zult van nature situaties vergelijken met vergelijkbare situaties uit je verleden, waardoor je sneller kunt denken dan andere mensen. Intuïtieve denkers leggen wel vaak de focus op hoofdzaken, waardoor soms belangrijke bijzaken over het hoofd worden gezien.

Natural Qualities:

kwaliteiten die vaak voorkomen

- Je bent in staat om snel oplossingen te bedenken.
- Je ziet vaak direct de hoofdlijnen om tot een oplossing te komen.
- Je weet vaak meteen hoe je een oplossing uit het verleden kunt toepassen in de huidige situatie.

Analytische mensen zeggen over zichzelf:

"Ik maak vaak eerst een overzicht, zodat ik kleine maar belangrijke details niet vergeet."

"Ik vind het vreselijk als er wordt gezegd dat we de dingen hier nou eenmaal zo doen".

"Ik wil altijd de perfecte oplossing bedenken, maar meestal heb ik daar niet genoeg tijd voor."

Intuïtieve mensen zeggen over zichzelf:

"Ik weet meestal direct wat de beste oplossing in een bepaalde situatie is"

"Ik heb er echt een hekel aan als ik me met allerlei details en ander geneuzel moet bezighouden."

"Ik zie belangrijke bijzaken wel eens over het hoofd, omdat ik er niet bij stil sta dat bepaalde details zo belangrijk kunnen zijn."



Productiviteitstips: die vaak helpen

- Bepaal van tevoren hoe lang je mag nadenken, zodat je niet in de tijdsproblemen komt.
- Vraag hulp om de hoofdlijnen te bepalen, zodat je niet steeds alle informatie hoeft mee te wegen.
- Probeer eerst te bedenken of je een oplossing uit het verleden kunt toepassen op de huidige situatie.



Productiviteitstips: die vaak helpen

- Bouw altijd een check in om te kijken of je collega's er hetzelfde over denken.
- Vraag hulp om essentiële bijzaken in kaart te brengen, zodat je die niet vergeet mee te nemen in het denkproces.
- Zorg ervoor dat je een duidelijk plan van aanpak hebt en dat je dat plan van aanpak ook volgt.



03: BESLISSSEN

Nadat je nagedacht hebt, zijn er meerdere beslissingen mogelijk: "Hoe neem je beslissingen en hoe weeg je verschillende beslissingen tegen elkaar af?"

BEDACHTZAAM

PRAKTISCH

Bedachtzame breinen blinken uit als er weloverwogen beslissingen genomen moeten worden.

De natuurlijke stijl van jouw brein is om alle mogelijke opties op een rij te zetten, voordat je een beslissing neemt. Je hebt de neiging om iedereen mee te nemen in het beslisproces en je vindt het vaak moeilijk om een beslissing te nemen als je niet zeker weet dat iedereen het met je eens is. Bedachtzame breinen kunnen goed alle mogelijke opties tot handelen in kaart brengen, maar daardoor kunnen projecten ook onnodig vertraging oplopen.

Natural Qualities:

kwaliteiten die vaak voorkomen

- Je kunt goed genuanceerde en overkoepelende beslissingen nemen.
- Tijdens brainstorms en overleggen kan je alle mogelijke keuzes goed onderbouwen.
- Je zorgt ervoor dat alle betrokkenen zich gehoord voelen en een beslissing breed gedragen wordt.

Bedachtzame mensen zeggen over zichzelf:

"Ik kan alleen maar achter een besluit staan als ik kan uitleggen waarom iets de beste optie is."

"Ik kan eindeloos bezig zijn met beslissen, zelfs als het om iets simpels gaat als wat ik ga eten."

"Als ik duidelijk weet waar ik over kan en mag beslissen, zal ik niet op mijn collega's terugvallen."



Productiviteitstips: die vaak helpen

- Breng in kaart in welke situaties je zelf kan beslissen en je geen ruggespraak van je collega's nodig hebt.
- Breng het aantal mogelijke keuzes terug tot een maximum van drie opties.
- Prioriteer je keuzemogelijkheden en bedenk met welke optie het hoofddoel het snelst en best bereikt wordt.

Praktische breinen blinken uit als er doortastende, snelle beslissingen genomen moeten worden.

De natuurlijke stijl van jouw brein is om op een snelle en doelmatige manier te beslissen. Je wilt graag direct een beslissing kunnen nemen om daarna over te gaan tot actie. Je komt liever later terug op je beslissing dan dat je niet of te laat overgaat tot actie. Praktische breinen kunnen goed knopen doorhakken en snel tot actie overgaan. Het beslissingsproces kan wel te snel gaan voor anderen of tot onbegrip leiden, omdat zij de beweegredenen niet begrijpen.

Natural Qualities:

kwaliteiten die vaak voorkomen

- Je neemt beslissingen op een doelgerichte en pragmatische manier.
- Je kunt de belangrijkste gevolgen van je beslissingen overzien en handelt daar naar.
- Je bent niet bang om mogelijk verkeerde beslissing te nemen en je komt relatief makkelijk terug op een beslissing.

Praktische mensen zeggen over zichzelf:

"Ellenlang vergaderen, daar heb ik echt een hekel aan. Dan denk ik: 'Kom op nou, jongens! Actie!'"

"Mijn collega's zeggen wel eens dat ik te veel op mijn eigen houtje beslis en ze mijn keuzes niet volgen."

"Ik beslis graag op de hoofdlijnen. Zo hou ik energie over en krijg ik meer gedaan op een dag."



Productiviteitstips: die vaak helpen

- Leg uit waarom je beslissingen neemt, zodat anderen je beweegredenen begrijpen.
- Neem collega's mee in je beslissingen om draagvlak te creëren.
- Breng het risico in kaart dat een mogelijk te snelle beslissing met zich meebrengt.



04: ORGANISEREN

Na je beslissing, moet je mogelijke acties gaan inplannen: "Hoe orden je je taken en acties tot agendapunten en projectstappen?"

PLANNEND

IMPROVISEREND

Plannende breinen denken bij voorkeur vooruit en handelen complexe projecten op een gestructureerde manier af.

De natuurlijke stijl van jouw brein is om taken en projecten van tevoren goed te structureren voor je aan de slag gaat. Ook deel je je tijd in de regel in vaste blokken in. Plannende breinen zijn in staat om complexe projecten tot een goed einde te brengen, maar kunnen in de problemen komen als de briefings en doelen niet duidelijk zijn of als een project steeds omgegooid wordt.

Natural Qualities:

kwaliteiten die vaak voorkomen

- Je werkt projecten van nature af door ze van tevoren te structureren in overzichten, taken en prioriteiten.
- Je hebt geen stress of druk van deadlines nodig om aan de slag te gaan.
- Je breekt projecten in kleinere stukjes op en werkt gestructureerd naar je einddoel toe.

Improviserende breinen blinken uit in situaties waar geen plan voorhanden is of er ad hoc gehandeld moet worden.

De natuurlijke stijl van jouw brein is om direct aan de slag te gaan met taken die je op je bord krijgt. Je deelt je tijd flexibel in en je bedenkt op het moment zelf wat je gaat doen of hoe je wilt handelen. Improviserende breinen zijn goed in staat om even iets tussendoor te doen en houden niet rigide vast aan een vooropgezet plan, maar lopen wel het risico dat er urgente en belangrijke taken blijven liggen.

Natural Qualities:

kwaliteiten die vaak voorkomen

- Je hebt geen duidelijke structuur nodig om aan de slag te gaan.
- Je kunt goed met druk omgaan en hebt het zelfs een beetje nodig om aan de slag te gaan.
- Je bent erg flexibel en kunt met onverwachte veranderingen in je werk omgaan.

Plannende mensen zeggen over zichzelf:

"Op een normale werkdag kan ik ontzettend veel werk verzetten als er maar geen onverwachte dingen tussendoor komen."

"Ik heb geen deadlines of stress nodig om aan de slag te gaan."

"Ik kan er niet tegen als ik niet van tevoren weet wat ik moet doen op een dag."



Productiviteitstips: die vaak helpen

- Zorg ervoor dat je (eind)doelen volledig duidelijk zijn, zodat je niet voor verrassingen komt te staan.
- Maak duidelijk dat het doen van ad-hoc werk jou niet ligt, maar dat je liever aan grotere projecten werkt.
- Plan je dag niet helemaal vol, zodat je ruimte houdt voor onvoorziene werkzaamheden.

Improviserende mensen over zichzelf:

"Mijn agenda is heel flexibel. Als er iets tussendoor komt, schuif ik dat er zo tussen."

"Om dingen af te krijgen, heb ik een beetje stress of een harde deadline nodig."

"Ik merk dat ik toch vaak in de avond of in het weekend moet werken, omdat er bepaalde dingen zijn blijven liggen."



Productiviteitstips: die vaak helpen

- Maak elke week een lijstje van de 5 belangrijkste/urgentste dingen en plan iedere dag een vast tijdblok om eraan te werken.
- Bedenk steeds of iets wat tussendoor komt urgent genoeg is om van je planning af te wijken.
- Wees er bewust van dat andere mensen heldere doelen en een duidelijke tijdsplanning nodig hebben.



05: HANDELEN

Nu is het tijd voor actie: "Hoe werk je taken, agendapunten en projectstappen af?"

PRECIES

SNEL

Precieze breinen werken over het algemeen het best als kwaliteit voorop staat.

De natuurlijke stijl van jouw brein is om heel precies te werk te gaan. Je doet liever minder op een werkdag dan dat je bepaalde steken laat vallen. In een rol waar je het werk van andere mensen redigeert of waar het maken van fouten echt niet getolereerd wordt, kom je het best tot je recht. Precieze breinen nemen de tijd voor hun werk en leveren kwaliteit boven kwantiteit, maar het risico is dat ze te perfectionistisch zijn en hun werk daardoor niet afkrijgen.

Natural Qualities:

kwaliteiten die vaak voorkomen

- Je handelt met veel precisie en controle.
- In complexe situaties met veel verschillende mogelijkheden ben je in staat om alles stapsgewijs en nauwgezet tot de eindstreep te trekken.
- In staat om veel gedetailleerde informatie te verwerken en in acht te nemen.

Snelle breinen werken over het algemeen het best bij een hoog werktempo.

De natuurlijke stijl van jouw brein is om heel veel dingen te doen in een korte tijd. Je doet het liefst zoveel mogelijk op een dag in plaats van nauwkeurig werk, waarbij je geen steken mag laten vallen. Je staat dan ook in je kracht als er een hoog werktempo vereist is en schoonheidsfoutjes getolereerd worden. Snelle breinen kunnen bergen met werk verzetten, maar vaak gaat dit ten koste van de kwaliteit van het werk dat ze leveren.

Natural Qualities:

kwaliteiten die vaak voorkomen

- Je kunt snel handelen en daardoor in korte tijd veel werk verzetten.
- Je kunt relatief makkelijk wisselen van taken.
- Je kunt je er makkelijk overheen zetten als je foutjes hebt gemaakt of er onvolkomenheden in je werk zitten.

Precieze mensen zeggen over zichzelf:

"Als ik te horen krijg dat er wat schoonheidsfoutjes in mijn werk zaten, voel ik me daar behoorlijk schuldig over."

"Als ik te veel werk heb, vraag ik of iemand mij kan helpen, zodat ik daarna de puntjes op de i kan zetten."

"Laat mij maar het werk van anderen perfectioneren. Ik zie altijd direct wat er nog verbeterd kan worden."



Productiviteitstips: die vaak helpen

- Vraag op tijd hulp als je weet dat je je werk niet af gaat krijgen.
- Communiceer dat een verantwoordelijke rol jou goed ligt, omdat je het werk van anderen kunt verbeteren en naar de eindstreep kunt.
- Ga van tevoren na hoe goed je geleverde werk moet zijn of dat er nog iemand anders naar gaat kijken.

Snelle mensen zeggen over zichzelf:

"Op een gemiddelde werkdag doe ik veel meer dan mijn precieze collega's."

"Deadlines en targets heb ik geen moeite mee. Ik lever altijd op tijd."

"Ik word weleens teruggefloten, omdat de kwaliteit van mijn werk niet aan de eisen voldoet."



Productiviteitstips: die vaak helpen

- Vraag of iemand je werk controleert, zeker als je in de flow zit en bergen met werk verzet.
- Communiceer dat een rol waarin je heel snel het voorwerk voor iemand anders doet jou het beste ligt.
- Ga van tevoren na wanneer kwaliteit echt boven kwantiteit gaat en vertraag dan heel doelbewust.



06: WERKSTIJL

Tot slot heeft heb je een bepaalde werkstijl die bij je past: "Werk je het liefst lang aan één taak of wil je het liefst alles tegelijk doen?"

AANHOUDEND

DYNAMISCH

Aanhoudende breinen werken het liefst lang aan dezelfde taak zonder dat er dingen tussendoor komen.

De natuurlijke stijl van jouw brein is om minstens 90 minuten aan een taak of project te werken, voordat je met het volgende start. Je kunt je goed focussen op een specifieke taak en maakt grote vorderingen als er geen andere dingen tussendoor komen. Aanhoudende breinen werken het liefst in een rustige omgeving aan grote(re) projecten. Daarentegen komen ze in een dynamische omgeving met veel, snel wisselende taken minder goed tot hun recht.

Natural Qualities:

kwaliteiten die vaak voorkomen

- Je bent in staat om grote stappen te zetten als je lang aan hetzelfde project werkt.
- Je kan je gemakkelijk lang blijven concentreren als je eenmaal aan het werk bent.
- Je blijft alert als je monotoon of routineus werk moet doen.

Dynamische breinen werken het liefst kort aan een taak en doen het liefst veel dingen dwars door elkaar.

De natuurlijke stijl van jouw brein is maximaal zo'n 30 minuten aan een taak of project te werken. Je vindt het lekker als er veel afwisseling in je werkzaamheden zit en als je veel dingen tegelijk moet doen. Dynamische breinen werken het best in drukke, dynamische werkomgeving waar de taken elkaar snel afwisselen. Het risico is dat dynamische breinen echt alles dwars door elkaar gaan doen, waardoor dingen niet af komen of ze fouten gaan maken.

Natural Qualities:

kwaliteiten die vaak voorkomen

- Je presteert het best als je veel verschillende dingen moet op doen op een dag.
- Je bent in staat om meteen actie te ondernemen als dat nodig is.
- Je hebt weinig opstarttijd nodig als je wisselt van taak.

Aanhoudende mensen over zichzelf:

"Ik raak vaak in een soort flow als ik me vastbijt in een groot project."

"Als ik gestoord wordt tijdens mijn werk dan heb ik echt even tijd nodig om weer mijn focus te vinden."

"Veel kleine taken achter elkaar doen, dat vind ik echt vervelend."

Dynamische mensen zeggen over zichzelf:

"Soms zitten er van die dagen tussen dat je de hele tijd hetzelfde moet doen. Geestdodend is dat!"

"Als ik te lang stilzit, wordt ik echt onrustig. Er moet wat dynamiek in het werk zitten."

"Zo'n dag waarop ik duizend verschillende dingen tegelijk moet doen, dat zijn echt de beste dagen."



Productiviteitstips: die vaak helpen

- Plan lange tijdslots (90-120 minuten) in om aan één taak of project te werken.
- Communiceer duidelijk wanneer je wel en niet gestoord mag worden, zodat je niet uit je flow wordt gehaald.
- Neem een relatief lange en actieve pauze (15-30 minuten), nadat je uit een lang focusblok komt.



Productiviteitstips: die vaak helpen

- Plan korte tijdslots (25-30 minuten) in om aan één taak of project te werken en voorkom dat je tijdens dat tijdslot aan iets anders werkt.
- Zorg ervoor dat je taken in aansluitende tijdsblokken maximaal van elkaar verschillen, zodat je energiek blijft.
- Neem een korte pauzes (5 minuten) na ieder de tijdslots om even op te laden.



Contactgegevens

www.brainsfirst.com MediaArena 2
info@brainsfirst.com 1114BC Amsterdam

Disclaimer

Bij de interpretatie van dit rapport dient rekening gehouden te worden met de eigenschappen van het specifieke instrument. Het gebruik van dit rapport en het bijbehorend instrument is alleen toegestaan aan personen die naar het oordeel van BrainsFirst over de juiste deskundigheid beschikken. BrainsFirst is niet aansprakelijk voor de consequenties van oneigenlijk gebruik van dit rapport, deze aansprakelijkheid ligt geheel bij de organisatie die het betreffende instrument inzet. Bij de interpretatie van dit document wordt ervan uitgegaan dat de kandidaat de test naar beste vermogen heeft uitgevoerd. Tevens wordt ervan uitgegaan dat de kandidaat de test zelf heeft uitgevoerd. Dit rapport is automatisch gegenereerd.