

# Mentale Weerbaarheid in de Praktijk

## Mentale Kracht/Weerbaarheid

Uitgebreide lesmateriaal en praktische oefeningen voor persoonlijke groei en ontwikkeling.

● Duur: 5m

● Type: video

---

## Focus en Concentratie: De Kunst van Diepe Aandacht

In een wereld vol afleidingen is focus een superpower. Leer hoe je je concentratie kunt trainen en behouden.

### Waarom Focus Zo Belangrijk Is:

- Verhoogt productiviteit en kwaliteit van werk
- Vermindert stress en mentale vermoeidheid
- Versnelt leren en vaardigheidsontwikkeling
- Verbetert besluitvorming en probleemoplossing
- Verhoogt gevoel van voldoening en flow

### De Wet van Parkinson

Werk vult de beschikbare tijd. Geef jezelf kortere, realistische deadlines om focus te verhogen.

# Focus Technieken:

## 1. Time Blocking

Plan specifieke tijdsblokken voor verschillende taken. Bijvoorbeeld:

- 09:00-10:30: Diep werk (geen afleidingen)
- 10:30-11:00: Pauze
- 11:00-12:00: Meetings/communicatie
- 12:00-13:00: Lunch
- 13:00-15:00: Diep werk

## 2. De Pomodoro Techniek

1. Kies een taak
2. Zet timer op 25 minuten
3. Werk zonder onderbreking
4. Neem 5 minuten pauze
5. Na 4 pomodoros, neem 15-30 minuten pauze

## 3. Omgevingsoptimalisatie

- Verwijder visuele afleidingen
- Gebruik noise-cancelling headphones
- Zet telefoon op vliegtuigmodus
- Sluit onnodige browser tabs
- Werk in een opgeruimde ruimte

## 4. Mindful Focus

Wanneer je merkt dat je afdwaalt:

1. Erken de afleiding zonder oordeel

2. Adem diep in en uit
3. Breng je aandacht terug naar je taak
4. Herhaal zo vaak als nodig

## **Focus Oefeningen:**

### **1. De 5-4-3-2-1 Oefening**

Neem 1 minuut om te focussen op:

- 5 dingen die je kunt zien
- 4 dingen die je kunt aanraken
- 3 dingen die je kunt horen
- 2 dingen die je kunt ruiken
- 1 ding dat je kunt proeven

### **2. Single-Tasking**

Doe één ding tegelijk. Multitasking is een mythe en vermindert je effectiviteit.

### **3. Focus Timer**

Begin met 10 minuten ononderbroken focus en bouw op naar langere periodes.

## **Digitale Afleidingen Beheren:**

- Gebruik apps als Forest of Freedom
- Zet notificaties uit tijdens focus tijd
- Plan specifieke tijden voor social media
- Gebruik website blockers tijdens werk
- Houd je telefoon in een andere kamer

## **Focus Herstellen:**

Wanneer je focus weg is:

1. Sta op en beweeg 5 minuten
2. Drink water
3. Doe een korte ademhalingsoefening
4. Verander van omgeving
5. Begin met een eenvoudige taak

Onthoud: Focus is een spier die je kunt trainen. Begin klein en bouw geleidelijk op.

---

## **TOP TIER MEN ACADEMY**

Gemaakt voor mannen die hun potentieel willen maximaliseren

© 2024 Top Tier Men. Alle rechten voorbehouden.