



# Meer realiseren in minder tijd

'30 minuten boordevol praktische tips en technieken'



**GERALD ESSERS**

[www.linkedin.com/in/geraldessers](http://www.linkedin.com/in/geraldessers)



1. Hoe ga je slim om met **bereikbaarheid**?
2. Hoe maak je **productief** gebruik van **e-mail**?
3. Hoe blijf je lekker in je **eigen ritme**?



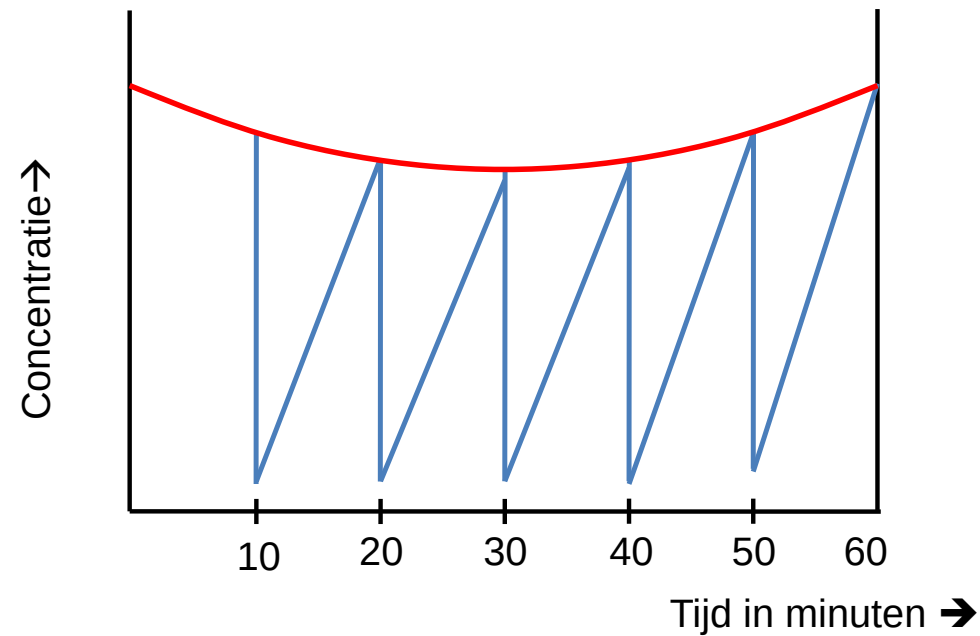


# 1 Bereikbaarheid en concentratie





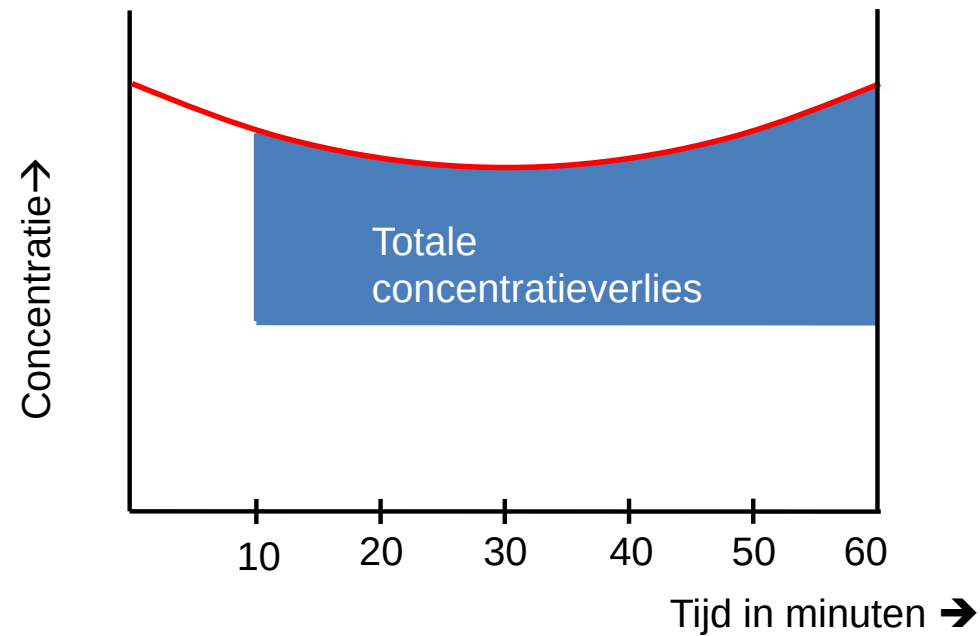
# Concentratie



**ZORG DAT JE GECONCENTREERD KUNT WERKEN**  
**INTERRUPTIES EN CONCENTRATIE**



# Concentratie



**ZORG DAT JE GECONCENTREERD KUNT WERKEN**  
**INTERRUPTIES EN CONCENTRATIE**



## HOE DE OMGEVING ONS BREIN BEINVLOEDT



**Taak > 60 Minuten? Zorg voor de juiste omgeving**



**TIP 1 MEER CONCENTRATIE & PRODUCTIVITEIT**  
**KIES JE OMGEVING BIJ CONCENTRATIE ACTIVITEITEN**

A glowing yellow lightbulb icon with a white base, positioned above the red bar.

E-mail: [slimmerwerken@tijdwinst.com](mailto:slimmerwerken@tijdwinst.com)



**TIP 2 MEER CONCENTRATIE & PRODUCTIVITEIT**  
**COMMUNICATIE-ETIQUETTE VOOR JE ORGANISATIE**



## 2 Productief gebruik maken van e-mail





## INTERNET

Di 15 september 2009. Het laatste nieuws lees je het eerst op NU.nl

Voorpagina

**Prinsjesdag**

Algemeen

Economie

Sport

**Internet**

Achterklap

Opmerkelijk

Beurs

Wetenschap

Gezondheid

Lifestyle

Plugged

Auto

Muziek

Film

Boek

Games

Column

NUblog

NUwerk

NUzakelijk

NUfoto

NUsport

NUtijds



### E-mail beheerst werkdag

Uitgegeven: 30 november 2005 17:21

Laatst gewijzigd: 1 december 2005 11:23

**LEIDEN - De e-mail domineert de werkdag. Meer dan de helft van de werknemers besteedt dagelijks meer dan twee uur aan het lezen en reageren op e-mail. Voor 15 procent is het gebruik van e-mail toegenomen tot vier uur, een halve werkdag. Dit blijkt uit een enquête van computerbeveiligers Symantec. De steekproef is gehouden onder 1700 werknemers van grote bedrijven in Europa.**



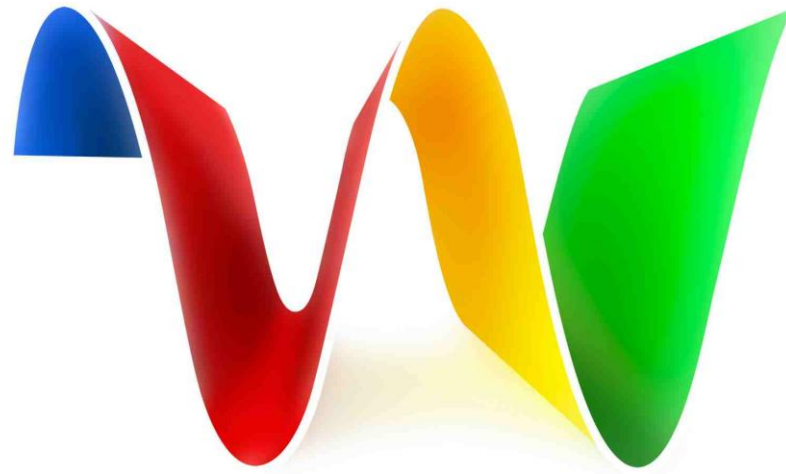
Driekwart vindt e-mail verslavend en 21 procent zegt daadwerkelijk verslaafd te zijn. "Zij zoeken dwangmatig contact met hun e-mail en raken lichtelijk in paniek als ze geen toegang krijgen tot hun inbox", aldus Erik van Veen, medewerker bij Symantec.

De e-mailverslaving verlengt bovendien de werkdag. De meeste werknemers controleren voor 09.00 uur 's ochtends en na 17.00 uur 's middags hun zakelijke e-mail. Bovendien loopt nog eens 34 procent bij het opstaan en 30 procent voor het naar bed gaan zijn inbox langs. Bijna driekwart kijkt ook buiten kantoor en buiten werksituaties naar zijn zakelijke elektronische post.



**De toekomst voor e-mail... ziet er somber uit**





Google wave

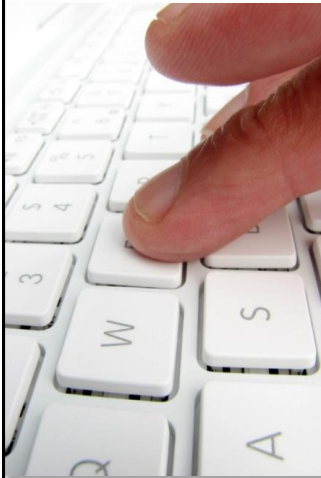


**ALS E-MAIL VANDAAG ZOU WORDEN UITGEVONDEN  
GOOGLE WAVE**



**Je e-mail (inbox) onder controle**

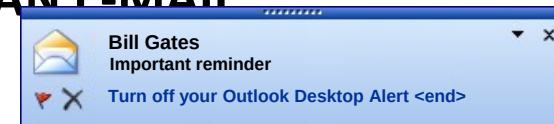




- > **Begin je dag** niet meteen met de e-mail
- > Eerst **overzicht** hebben (agenda + takenlijst)
- > Zet **notificaties uit** (geluid en visueel)



## PRODUCTIEF GEBRUIK MAKEN VAN E-MAIL SUCCESSFACTOREN





## De kunst van het beantwoorden

|                      |                                                         |
|----------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Etiquette</b>     | binnen 24 tot 48 uur (auto-reply)                       |
| <b>'No-Brainers'</b> | tussendoor beantwoorden                                 |
| <b>Denkwerk</b>      | <b>scan</b> + maak <u>alleen</u> een <b>concept</b> aan |
| <b>Vandaag</b>       | <u>beantwoord</u> concepten <b>gisteren</b>             |
| <b>Gewoonte</b>      | elke dag <b>leeg</b>                                    |



**PRODUCTIEF GEBRUIK MAKEN VAN E-MAIL**  
**ELKE DAG JE INBOX LEEG**



**Ter goedkeuring > Nieuw design website**

**Ter info > Vergadering verplaatst naar Woensdag 20 maart Gr G**

**Verzoek > Feedback nodig inzake offerte Zeilstra**

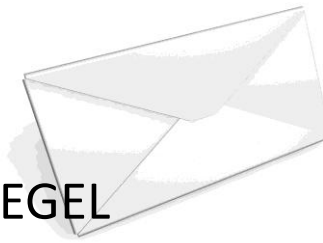
**Bevestiging > Time Management training 18 September as.**

**Tijdwinst: 12 minuten per dag = 1 uur per week =  
½ dag per maand = 1 week per jaar**



**EFFECTIEF E-MAILEN**

**GEBRUIK EEN DUIDELIJKE ONDERWERPREGEL**





# 3 In je eigen ritme blijven





ECONOMIE

Wo 27 mei 2009. Het laatste nieuws het eerst op nu.nl



Voorpagina  
Algemeen  
Economie  
Sport  
Internet  
Achterklap  
Opmerkelijk  
Beurs  
Wetenschap  
Gezondheid  
Lifestyle  
Plugged  
Lifehacking  
Auto  
Muziek  
Dvd  
Film  
Boek  
Games  
Column  
Verkiezingen EU  
NU-blog



NUwerk   
NUzakelijk   
NUfoto   
NUsport   
NUij

## 'Laat werknemers hun biologische klok volgen'

Uitgegeven: 26 mei 2009 15:08

Laatst gewijzigd: 26 mei 2009 22:16

**DE MEERN - Als avondmensen later beginnen met hun werkdag en langer doorwerken, zal hun productiviteit toenemen. Dat heeft arbodienst Achmea Vitale dinsdag bepleit.**



Het bedrijf vindt dat bedrijven hun werknemers meer vrijheid moeten geven in het bepalen van hun werktijden. „Als mensen beter in balans zijn, geeft dat energie" aldus een woordvoerder.

### Presteren

Werkgevers moeten volgens de arbodienst hun personeel veel meer aansturen op output, dus op wat ze presteren, en minder op aanwezigheid op het werk. Daarbij horen dus ICT-voorzieningen die het mogelijk maken dat werknemers op verschillende plaatsen en tijden aan de slag gaan, zegt de arbodienst. Voordeel daarbij is volgens Achmea dat de bedrijfskosten zullen dalen.



**Zorg ervoor dat je productief kunt  
zijn wanneer je energie hebt.**



**TIP VOOR MEER PRODUCTIVITEIT EN WERKPLEZIER  
BENUT JE BIOLOGISCHE KLOK**



**HOE KUN JE BEGINNEN?**  
MEER VRIJHEID MET HET KANTOOR IN JE TAS



**You Tube**

Broadcast Yourself™ [Home](#) [Videos](#) [Channels](#)

“randy pausch” results 1 - 20 of about 643

**All** [Channels](#) [Playlists](#) Sort by: Relevance ▼ Uploaded: Anytime ▼ Type:

Also try: [youtube](#) [last lecture](#) [time management](#) [management](#) [oprah winfrey show](#)

**Boek van Randy Pausch** [www.Bruna.nl/Randy\\_Pausch](http://www.Bruna.nl/Randy_Pausch) Sponsored Links  
 Alle boeken van **Randy Pausch** Thuisbezorgd of afhalen bij Bruna!

 **Randy Pausch Last Lecture: Achieving Your Childhood Dreams**  
 Carnegie Mellon Professor **Randy Pausch** (Oct. 23, 1960 - July 25, 2008) gave his last lecture at the university Sept. 18, 2007, before a packed ...  
 ★★★★★ 1 year ago 10,369,767 views [carnegiemellonu](#)

 **Randy Pausch Lecture: Time Management**  
 Carnegie Mellon Professor **Randy Pausch** gave a lecture on Time Management at the University of Virginia in November 2007. **Randy Pausch** -- www ...  
 ★★★★★ 1 year ago 717,480 views [carnegiemellonu](#)



# LIFE IS TOO SHORT



[gerald@tijdwinst.com](mailto:gerald@tijdwinst.com) | [www.tijdwinst.com](http://www.tijdwinst.com)

