

Stel minstens 1 uur voor je slaapt schermvrije periode in
Ga op vaste uren slapen (voor je biologische klok)
Laat je telefoon in je auto liggen als je in huis bent
Neem je telefoon niet op in de wagen of SMS er niet
Zet je telefoon heel regelmatig op stil of uit
Heb je een moeilijke tekst, print hem uit en lees op papier
Plan op zondagavond offline tijd om de week te plannen
Plan in je agenda pauzes en gebruik een wekker
Stop met het opslaan van e-mails in folders
Laat je obsessie voor lege inbox varen
Open je vergaderingen met een paar minuten kletsen
Laat je cc mails in aparte map toekomen (scroll ze 3 x week)
Hang een bordje 'niet storen' of zorg voor scheidingswand
Stop met telefoneren of SMSen terwijl je rijdt
Zorg voor expliciete regels mbt mail, chat en SM cultuur

BREINTIPS
THEO
COMPERNOLLE
Creashock.be
Mindmap



Voorzie werkblokken van ongestoord en geconcentreerd werken
Zet alle geluiden en iconen (mail! of boodschap!) af
Verwerk je mail en sociale media in blok (2 x per dag)
Voldoende pauzes, lunch en slaap om info te verwerken/reflecteren
Geen sociale media/mail maar echte gesprekken tijdens pauzes
Neem een pauze voor je in een bedrijf beslissingen neemt
Stop met instant messaging
Creëer een overschot aan tijd, anders kan een organisatie niet leren
Ga regelmatig offline. Werk dan ongestoord en geconcentreerd
Steeds een nacht slapen over belangrijke beslissingen
Geen beslissingen als je moe bent, je reflexbrein dan over
Stop met lunchmeetings of ganse de dag meetings na elkaar
Bouw gedurende de dag micropauzes in, momenten van rust
Neem je telefoon niet meer mee naar het toilet
Leer blind typen als je het nog niet zou kunnen