



Mijn wekelijkse zelfreflectie

Kijk terug op de afgelopen week

Vink per uitspraak één kolom aan. Laat leeg wat niet van toepassing is.



Week van:

Deze week

Werk op orde

Acties van minder dan 5 minuten rond ik bij het verwerken direct af.

Werk van 5 tot 30 minuten staat in mijn takenlijst.

Werk van meer dan 30 minuten krijgt tijd in mijn agenda.

Mijn takenlijst is actueel.

Een haalbare agenda

Mijn tijdsinschattingen zijn realistisch.

Mijn agenda bevat geen dubbele afspraken.

Vorbereiding en uitwerking krijgen tijd in mijn agenda.

Voor onverwacht werk (ad-hoc) houd ik ruimte vrij.

Ad-hocruimte vul ik niet vooraf met ander werk.

Eigen werk staat op Voorlopig bezet, volgens onze werkafspraken.

Bewust kiezen en terugvinden

Mijn werk past bij mijn verantwoordelijkheid.

Mijn deelname aan overleg is een bewuste keuze.

Als werk niet past, bespreek ik wat later of niet kan.

Informatie staat vindbaar op de afgesproken plek.

Overbodige informatie ruim ik volgens onze afspraken op.

Energie en werkplezier

Pauzes neem ik ook als het druk is.

Mijn werktijd blijft binnen de gemaakte afspraken.

Mijn werksysteem geeft mij overzicht.

Mijn werkdag sluit ik met voldoening af.

Tijdens mijn werk ervaar ik rust.

Dit gaat goed

Dit vraagt aandacht

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Mijn keuze voor de komende week

Dit wil ik vasthouden of verbeteren:

Wanneer doe ik dit?