**Werkbladen & Templates**

Hieronder vind je drie essentiële werkbladen en templates die je helpen bij het stellen van doelen, effectief prioriteren en het verbeteren van je dagelijkse focus en mindfulness.

**1. SMART Doelstellingen Werkblad**

**Wat is een SMART-doelstelling?**

SMART staat voor:

* **Specifiek** – Wat wil je precies bereiken?
* **Meetbaar** – Hoe weet je wanneer je het hebt bereikt?
* **Acceptabel** – Is het doel realistisch en relevant?
* **Realistisch** – Kun je dit doel binnen de beschikbare middelen halen?
* **Tijdgebonden** – Wanneer moet het doel bereikt zijn?

**Werkblad: Formuleer jouw SMART-doel**

1. Specifiek: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Meetbaar: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Acceptabel: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Realistisch: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Tijdgebonden: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Eisenhower-matrix Template**

**Wat is de Eisenhower-matrix?**

Deze matrix helpt je taken te categoriseren op basis van urgentie en belangrijkheid, zodat je effectiever kunt prioriteren.

|  |  |
| --- | --- |
| **Belangrijk & Urgent** | **Belangrijk & Niet Urgent** |
| Direct uitvoeren | Inplannen |

|  |  |
| --- | --- |
| Niet Belangrijk & Urgent | Niet Belangrijk & Niet Urgent |
| Delegeren | Elimineren |

**Werkblad: Vul jouw matrix in**

* **Belangrijk & Urgent:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Belangrijk & Niet Urgent:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Niet Belangrijk & Urgent:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Niet Belangrijk & Niet Urgent:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Dagelijkse Mindfulness-oefeningen**

**Waarom mindfulness?**

Mindfulness helpt je om meer in het moment te leven, stress te verminderen en productiever te zijn.

**Oefeningen voor dagelijks gebruik**

1. **Ademhalingsoefening**: Sluit je ogen, adem 4 seconden in, houd 4 seconden vast en adem 6 seconden uit. Herhaal 5 keer.
2. **Dankbaarheidsoefening**: Noteer dagelijks drie dingen waar je dankbaar voor bent.
3. **Bodyscan**: Neem 5 minuten de tijd om je lichaam van top tot teen bewust te voelen en te ontspannen.
4. **Eén taak tegelijk**: Focus op één taak zonder afleidingen gedurende 20 minuten.