

WEEKPLANNER

WAAROM PLANNEN?

Een overzichtelijke en gedetailleerde planning is voor de meeste leerlingen en studenten een aanrader want tijdsnood is een usual suspect bij stress en paniek. Een planning geeft overzicht. Een planning waakt over jou. Zodra alles erin staat, kan je leven in het hier en nu en die onoverzichtelijke berg verder helemaal negeren. Een planning is een krachtig wapen tegen cognitieve overload en dus stress. In het nu bestaat er maar één taak.

INHOUD

# weekplanner 6 blokken (12u)	p. 2
# weekplanner 5 blokken (dagindeling)	p. 3

HOE GEBRUIK JE DE PLANNERS?

De planners op de volgende pagina's bestaan allemaal uit werkblokken. **Elk blok staat voor een tijdsbesteding van 2 uur.** Bepaal voor jezelf hoe jij elk werkblok opdeelt (cf. de pomodorotechniek):

- optie 1 # **4 x 25 minuten** werken en dan telkens 5 minuten pauze ertussen
- optie 2 # **2 x 50 minuten** werken met 10 minuten pauze ertussen

Na elk werkblok van 2 uur neem je een langere pauze van een (half) uur. In de linkerkolom vul je het start- en einduur in. Ochtendtypes zullen vroeger beginnen, avondtypes later.

BELANGRIJK!

Vul nooit louter de naam van een vak in. **Zet in élk werkblok een specifiek deel of onderwerp van dat vak en ook wat je zal doen: oriënteren, samenvatten, memoriseren en/of oefenen.** Zet er telkens ook in wat je erna als beloning zal doen om écht even te ontspannen. Een planner met alleen maar 'werk' motiveert niet. Beloon jezelf omdat je gewerkt hebt, niet omdat je het al helemaal kan. Focus op inzet, meer dan op prestatie.

Vul eerst de vastgelegde momenten in. Dat kunnen je schoolvakken zijn, je examens maar ook je hobby's. Denk aan spaced practice: plan voldoende herhaling in met idealiter een of meerdere dagen ertussen. In het boek vind je hierover alle info.

	MAANDAG /	DINSDAG /	WOENSDAG /	DONDERDAG /	VRIJDAG /	ZATERDAG /	ZONDAG /
BLOK 1							
BLOK 2							
BLOK 3							
BLOK 4							
BLOK 5							
BLOK 6							

	MAANDAG /	DINSDAG /	WOENSDAG /	DONDERDAG /	VRIJDAG /	ZATERDAG /	ZONDAG /
VM # 1							
VM # 2							
LUNCH							
NM # 1							
NM # 2							
DINER							
AV # 1							