

GET SHIT DONE!

FOCUS OP JE STUDIE



TELEFOON WEGLEGGEN

Leg je telefoon (of welk apparaat dan ook) in een andere kamer dan waar je studeert. Alle sociale media en apps zijn erop gericht om je aandacht zo lang mogelijk vast te houden. Zorg dat je niet afgeleid wordt door pushberichten, piepjes en belletjes.

TELEFOON IN FOCUS-MODUS

Stel je telefoon zo in dat je gedurende jouw werktijd geen afleidende prikkels binnenkrijgt. Door de modus op Focus in te stellen komen alle afleidingen niet door.

PLAN TIJD OM JE SOCIALS TE BEANTWOORDEN

Voor veel jongeren is 4 tot 6 uur schermtijd per dag geen uitzondering. Dit is een enorme hoeveelheid tijd wat je gerust een project op zich kunt noemen.

Plan voor jezelf momenten in wanneer je reageert op alle berichten. Als de tijd die je gepland hebt op is, leg je de socials weer aan de kant.



POMO TO DO

Er zijn een groot aantal apps op de markt die je helpen om in blokken geconcentreerd te werken, de zogenaamde POMO's. Vaak zijn dit blokken van 25 minuten werken en 5 minuten pauze. De meeste apps zijn naar eigen voorkeur in te stellen. Na een aantal pomo's is er een langere pauze. Studenten die hiermee werken ervaren een grote toename in productiviteit.

GEbruik JE SOCIALE NETWERK

Vertel huisgenoten, gezinsleden, vrienden en/ of digitale sociale vrienden dat je een nieuw project begonnen bent om productiever te worden en vraag hen actief om steun om het vol te houden. Het is fijn wanneer je er niet alleen voor staat.

MAAK JE DOELEN ZICHTBAAR

Hang je doelstellingen en belangrijke zaken op de koelkast of maak ze als achtergrond van je laptop. Hoe vaker je je doelen blijft zien, hoe groter de kans om ze te realiseren.



JEZELF BELONEN

Spreek met jezelf een beloning af wanneer je je eerste doel gehaald hebt. Even naar een koffiebarretje, een nieuwe game of morgen een half uurtje langer blijven liggen. Ben trots op jezelf en op naar het volgende doel!

