

DOOR ANNELIES PENNING

Een gezonder leven door effectief tijdsbeheer



meer balans in je leven?
hoe pak je dat aan?

De 7 manieren

Stel duidelijke doelen	3
Stel de juiste prioriteiten	4
Blokkeer je tijd	5
Delegeer taken	6
Elimineer afleidingen	7
Gebruik de juiste tools	8
Zorg goed voor jezelf	9

Stel duidelijke doelen

SPECIFIEK
MEETBAAR
ACCEPTABEL
REALISTISCH
TIJDGEBONDEN

Hoe dan?



Gebruik de Eisenhower Matrix



Blokkeer je tijd

- Maak een dagelijkse agenda
- Beheer je tijd in blokken
- Zorg voor regelmatige pauzes tussen de blokken



Delegeer taken

- **Identificeer de juiste persoon voor de taak**
- **Geef duidelijke instructies**
- **Bied ondersteuning**
- **Wees beschikbaar voor vragen**



Elimineer afleidingen

- **Ontdek wat jou iedere keer weer afleidt van jouw doel**
- **Maak afspraken met jezelf wanneer je bijvoorbeeld naar je Social Media kijkt**
- **Zorg voor een leeg bureau**



Gebruik de juiste tools

- **De 2-minuten regel**
- **De Pomodoro-techniek**



Zorg goed voor jezelf

- Slaap voldoende
- Eet voedzaam en gezond
- Beweeg regelmatig
- Neem voldoende pauzes



Hoe nu verder?

Ik ben Annelies Pennings,
Ondernemers-, Leefstijlcoach
en ik help jou naar een betere
balans tussen werk en privé.

Het stellen van prioriteiten is voor
iedereen belangrijk en helpt jou, om
de gehele dag, met genoeg energie
de dag door te komen.

Naast dat je dit goed op orde moet
hebben is het ook belangrijk om
met je voeding goed voor jezelf
te zorgen.



Hoe pak je dat nu het beste aan...

BRAVO Principes

- **Bewegen**
- **Roken (niet)**
- **Alcohol (weinig)**
- **Voeding (gezonde)**
- **Ontspanning**

HULP NODIG?



4 maanden traject

**Een persoonlijk traject
speciaal voor jou!**

Meer weten?

Plan dan nu een gratis call in!