

OEF 4

PRIORITEITEN STELLEN MET HET KWADRANT VAN COVEY

ZET OP EEN RIJTJE WELKE TAKEN BELANGRIJK ZIJN EN BRENG RUST IN JE HUISWERK EN HOOFD

Een goede planning zal je helpen om je doelen te bereiken. Om te beslissen op welke taak of bezigheid je je het eerst gaat richten, moet je voor jezelf gaan bepalen wat het belangrijkste is. We noemen dit prioriteiten stellen.

Onderstaand schema kan je helpen om je eraan te herinneren welke taken je echt gaan helpen om je doel te bereiken.

De taken of bezigheden in de bovenste twee kwadranten zijn het belangrijkste. De dingen in kwadrant 3 en 4 zijn wel leuk, en soms ook nodig om op te laden, maar probeer eerst zoveel mogelijk taken te doen die in kwadrant 2 thuishoren: Taken die belangrijk zijn, maar niet dringend. Je zult zien, hoe meer tijd je besteedt aan dingen in het gele kwadrant, hoe meer grip je krijgt op je acties. De taken in het 2e kwadrant zijn de 'slim-leren-taken' waar je tijd en rust mee creëert.

Bedenk welke dingen je allemaal doet iedere week. Bijvoorbeeld: huiswerk maken, leren voor toetsen, sporten, gamen, film kijken, afspreken met vrienden, enz.

Zet deze dingen op de juiste plek in het schema. Bedenk ook wat je wel zou willen/moeten doen maar wat je nu niet doet en schrijf dat ook in het schema.

Waar besteed jij het meeste tijd aan? _____

Waar zou je meer of minder tijd aan moeten besteden?

Dringend DOE VOORAL DEZE BOVENSTE TWEE KWADRANTEN Niet dringend

Belangrijk

1 **Belangrijk & dringend. De stress kwadrant.**
Deadlines, crisis, onverwachte situaties en taken waar je niet omheen kunt.

2 **Belangrijk & niet dringend. De slim leren kwadrant.**
Hier ligt de basis voor je leer-succes. Plannen zorgt ervoor dat je in dit kwadrant kunt blijven.

Niet belangrijk

3 **Dringend & niet belangrijk. Het verleidingskwadrant.**
Zaken die je directe aandacht opeisen maar eigenlijk voor jou onbelangrijk zijn. Meestal wel voor andere mensen.

4 **Niet belangrijk niet dringend. Het vlucht kwadrant.**
Hier staan dingen die misschien wel leuk zijn, maar niet bijdragen aan het behalen van je doel.

VERMIJD DEZE ONDERSTE TWEE KWADRANTEN OF GEBRUIK ZE ALS BELONING ALS JE KLAAR BENT