**Worksheet – De ideale week**

**Maak een planning van je ideale week waarin je duidelijk aangeeft wanneer je welke activiteit uitvoert.**

Enkele tips om je op je op weg te helpen:

1. Gebruik ook een digitale agenda – zo kan jij bepaalde blokken / activiteiten dagelijks of wekelijks laten terugkomen.
2. Plan nooit blokken van langer dan 3 uur in.
3. Voorzie tijd voor zelfontwikkeling in je ideale week. Blijf je expertise uitbouwen.
4. Voorzie voldoende ontspanning.
5. Leg jezelf niet teveel druk op, wees niet te steng voor jezelf. Durf schuiven met je blokken.
6. Hou rekening met je biologische klok. Plan je zwaarste activiteiten in op momenten van de dag waarop jij weet je het beste presteert.

Deel je planning, of een screenshot, in de onedrive map.

Tot snel! ☺