# Les 7 - Plannen en je doel in zicht houden

**Door de maatregelen van de overheid heb je de afgelopen weken zo veel mogelijk thuis moeten doorbrengen. Je brengt je dagen waarschijnlijk in een ander ritme door. Veel jongeren vinden het lastig om doelen te stellen en richting te geven aan hun dag. Bij deze opdracht gaan we daarom aan de slag met plannen, zodat jij meer uit je dagen kunt halen en gericht naar een doel kunt werken.**

## **Opdracht 1: Appeltje eitje! Of, toch niet?**

Normaal gesproken heb je verplichte lessen, heb je bijvoorbeeld iedere dinsdagavond sport en ga je standaard op zondag bij opa en oma eten. Appeltje eitje om dan te plannen, zo veel tijd is er niet meer over… Nu heb je van 9.00 tot 22.00 geen vaste activiteiten meer, of in ieder geval een stuk minder.

**Wat zijn voor jou de grootste veranderingen? Noteer er 2.**

Is er door de Corona crisis iets groots verandert in je leven? Iets waardoor je je planning moest aanpassen? Denk aan het starten met een stage, een toffe vakantie met voorbereidingen of vrijwilligerswerk?

**Beschrijf één voorbeeld:**

**Hoe ben je om gegaan met die verandering? Heb je een planning moeten aanpassen? Moest je bepaalde zaken ineens alleen doen?**

## **Opdracht 2: Prioriteiten stellen**

Je herkent vast het gevoel dat je ’s ochtends opstaat met de beste en grootste plannen, maar dat je na een hele dag eigenlijk niet echt dichter bij je doel bent gekomen. Ben je wel bezig geweest met activiteiten die echt belangrijk en dringend waren?

Om goed te kunnen plannen moet je prioriteiten stellen. Wat is belangrijk en wat niet? Wat moet dringend gebeuren en wat niet? Bij het bepalen van prioriteiten kun je het schema van Eisenhouwer aanhouden. Hierin zijn activiteiten verdeeld over vier vakken.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | DRINGEND | NIET DRINGEND |
| B  E  L  A  N  G  R  I  J  K | 1. Hoogste prioriteit, meteen doen.   Voorbeeld: een deadline van school halen. | 1. Inplannen, niet te lang uitstellen.   Voorbeeld: Netwerken |
| N  I  E  T  B  E  L  A  N  G  R  I  J  K | 1. Tussendoor doen of iemand anders laten doen.   Voorbeeld: onverwacht bezoek  van een oud klasgenoot. | 1. Bewaren voor een rustig moment of weg ermee.   Voorbeeld: Reclame folders doorbladeren. |

Wat hoort waar in het schema van Eisenhouwer?

**In welk vak horen de onderstaande activiteiten? Vul in 1 , 2, 3 of 4**

…… Dagdromen

…… Doorgeven welke soort koffie je wilt aan je moeder

…… Een crisis oplossen

…… Een plan van aanpak maken

## **Opdracht 3: Een planning maken**

Je gaat een goede weekplanning maken. Dat helpt je om je doelen te halen. We gaan dat doen door middel van een stappenplan. Volg hieronder de 5 stappen die jou helpen om goed te plannen.

* **Stap 1: Het doel bepalen**

Wat wil je bereiken? En wanneer moet dat gelukt zijn? Dat moet je weten voordat je gaat plannen. Wat wil je aan het eind van de week allemaal gedaan hebben?

**Schrijf hieronder minstens 5 dingen op die je deze week gaat doen.**

Denk aan; huiswerk Nederlands, opdracht Ondernemend gedrag, sporten, 2 keer werken, een goede daad voor een ander, het huishouden of je ouders helpen.

|  |  |
| --- | --- |
| **De dingen die ik deze week wil doen** | |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Dringend | Niet dringend |
| Belangrijk |  |  |
| Niet belangrijk |  |  |

* **Stap 2: Geef de activiteiten een prioriteit. Zet ze in het schema van Eisenhouwer hieronder.**
* **Stap 3: Maak je weekplanning. Schrijf de activiteiten met de ‘belangrijk – dringend’ als eerst ergens in je planner.**
* **Stap 4: Hoeveel tijd is er over? Maak nu wat tijd voor ontspanning. Plan Netflix in, of een uitje met je huisgenoot.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Ochtend 8.30 – 12.00** | **Middag 12.00 – 18.00** | **Avond 18.00 – 22.00** |
| **Maandag** |  |  |  |
| **Dinsdag** |  |  |  |
| **Woensdag** |  |  |  |
| **Donderdag** |  |  |  |
| **Vrijdag** |  |  |  |
| **Weekend** |  |  |  |

* **Stap 5: Hoeveel tijd is er nu nog voor ‘Niet dringende of niet belangrijke’ zaken? Plan deze in. TIP: misschien iets voor in het weekend?**