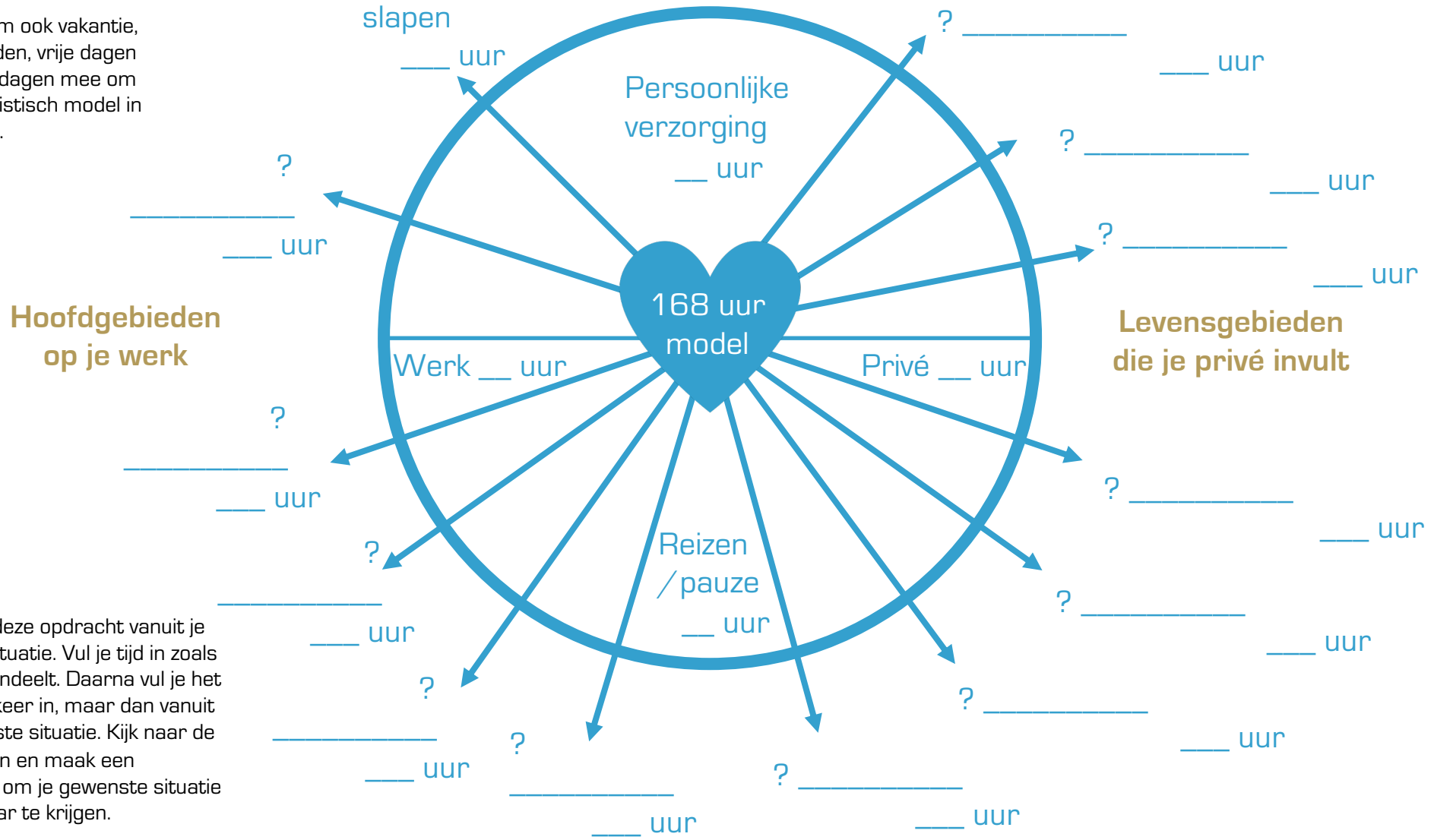


Hulpformulier 168 uurmodel

Vul je eigen 168 uurmodel in. Het doel is inzicht krijgen en komen tot je eigen optimale tijdsindeling voor een week. Start met het aantal uur dat je slaapt in de week en wat je nodig hebt aan persoonlijke verzorging. Vul bij de vraagtekens de activiteit en het aantal uur in. Wees je bewust dat een gemiddeld mens 84 uur voor slapen en persoonlijke verzorging nodig heeft. De andere 84 uur zijn voor werken en je levensgebieden privé. Ook hier vul je de levensgebieden en hoofdgebieden op je werk of in je bedrijf. Maak daarna een verdeling met het aantal uren en zorg dat je totaal aantal uur op 168 uitkomt.

Tip: neem ook vakantie, weekenden, vrije dagen en feestdagen mee om een realistisch model in te vullen.



Tip: doe deze opdracht vanuit je huidige situatie. Vul je tijd in zoals je die nu indeelt. Daarna vul je het nog een keer in, maar dan vanuit je gewenste situatie. Kijk naar de verschillen en maak een actieplan om je gewenste situatie voor elkaar te krijgen.