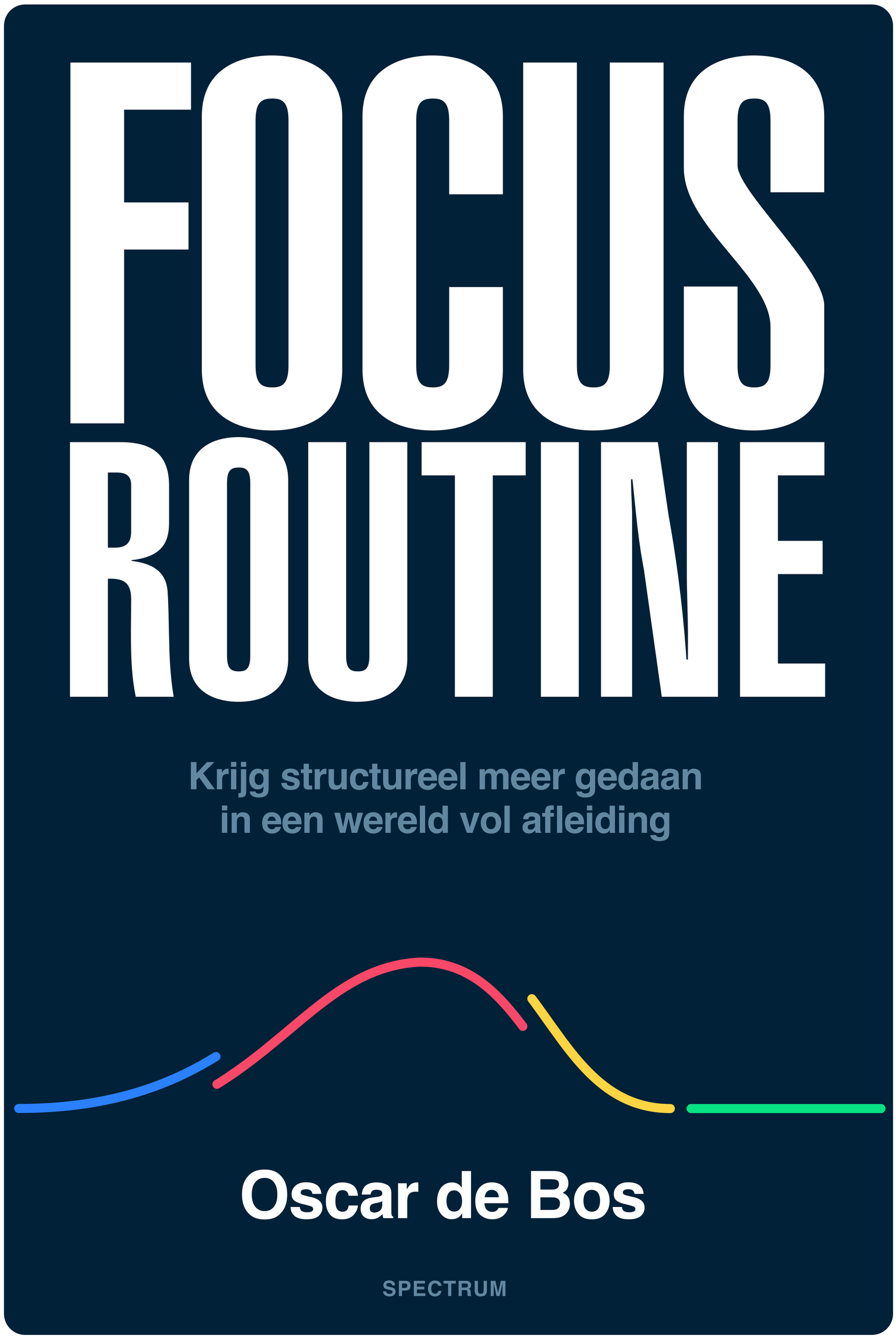
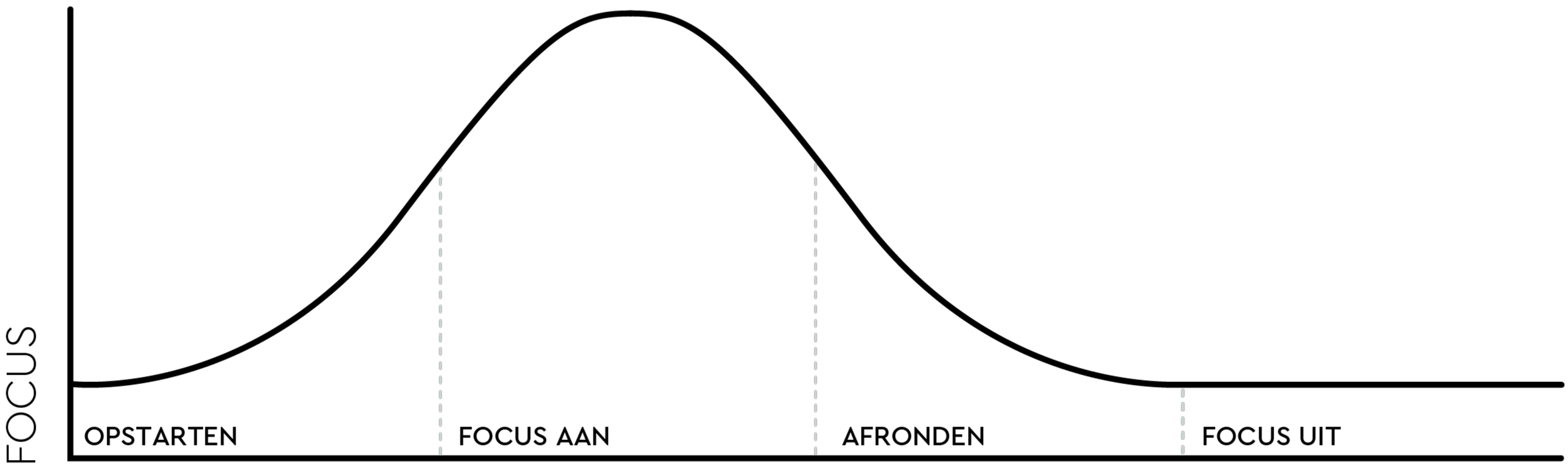
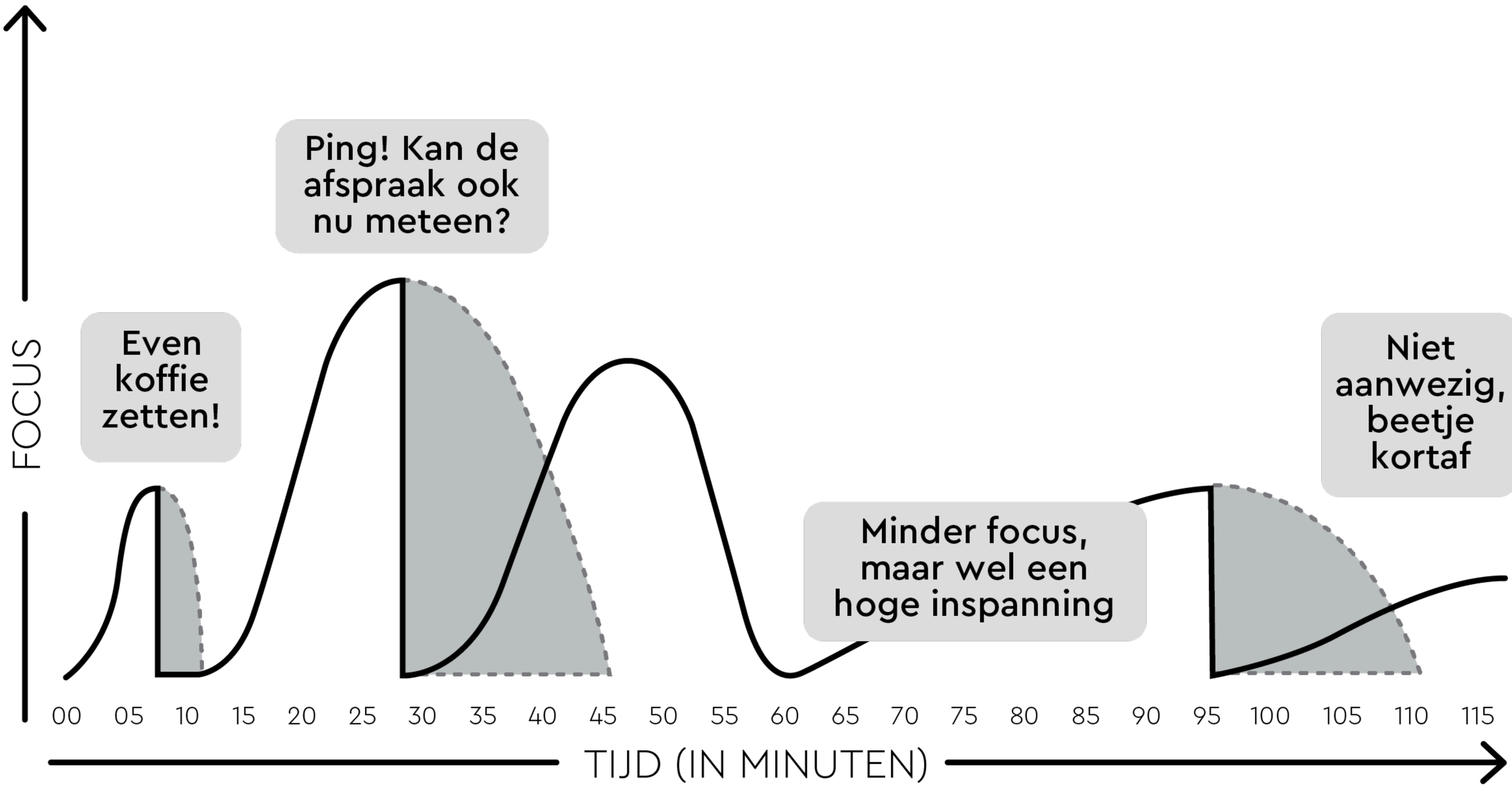


Alle afbeeldingen voor het luisterboek



P.23 — Het perfecte uurtje focus → Zet een dimmer op je brein



P.32 — Het perfecte uurtje focus → Zet een dimmer op je brein

Naam focusroutine:	
Opstarten	Duur:
Focus aan	Duur:
Afronden	Duur:
Focus uit	Duur:
Totale duur:	

P.61 — Het perfecte uurtje focus → Ontwerp je focusroutine van een uur

Naam Template: **Oscars superfocusuur**

Opstarten	Duur: 5 minuten

- Zet een timer aan (op focusmode.com)
- Schrijf op wat je gaat doen
- Leg alle benodigde documenten klaar
- Koffie, water, muziek
- Capture tool (Trello) binnen handbereik
- Bedenk waarom deze taak belangrijk is

Focus aan	Duur: 30 minuten

- Telefoon op vliegtuigstand/notificaties uit
- Afspraak: Als ik afgeleid raak door externe afleiders, dan negeer ik ze!
- Vang afleidende gedachten op door ze op te schrijven
- LET'S GO!!

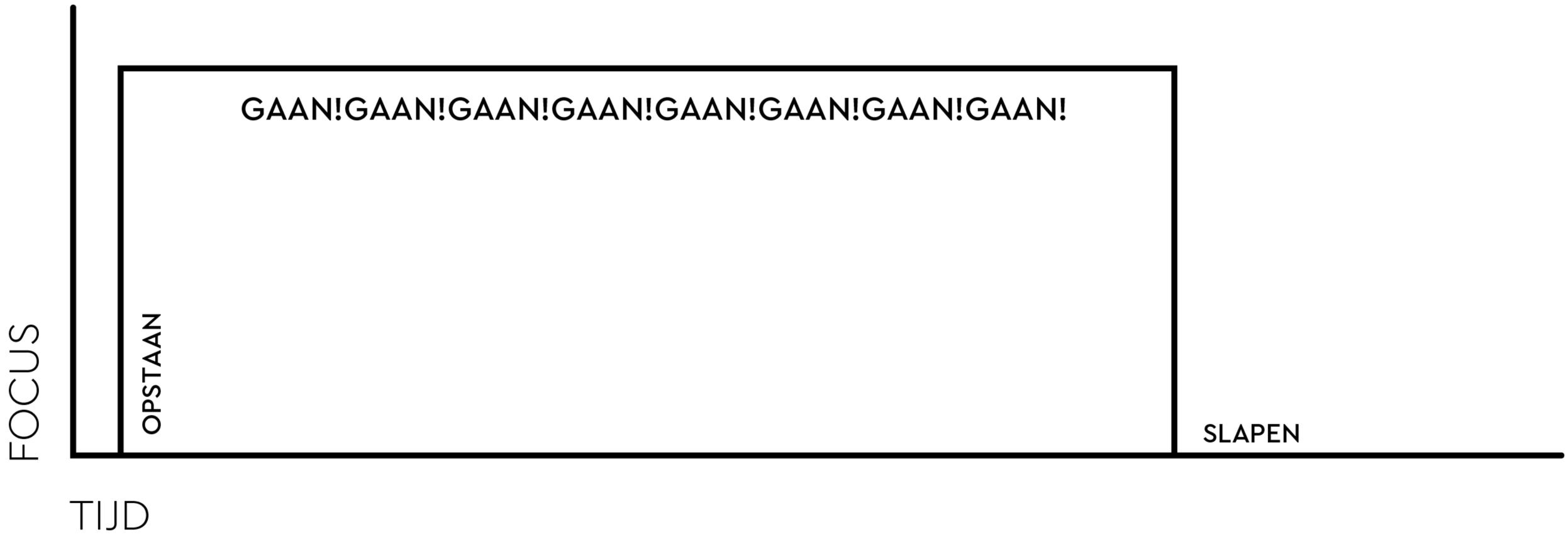
Afronden	Duur: 15 minuten

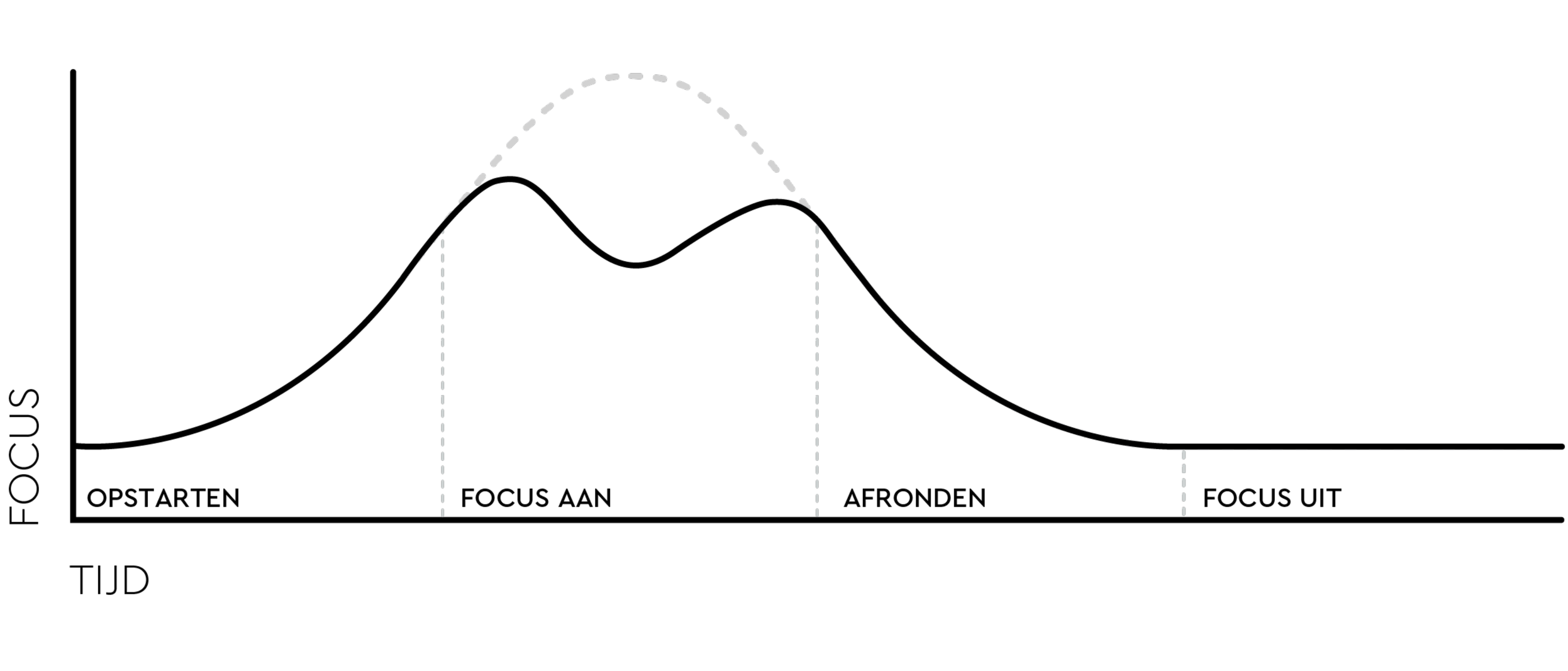
- Muziek uit
- Besluit: afmaken of opslaan
- Reflecteer: wat kan ik leren of verbeteren?
- Geef jezelf een compliment

Focus uit	Duur: 10 minuten

- Opstaan en naar buiten kijken
- Rekken en strekken
- Laden en lossen

Totale duur: 60 minuten





P.77 — De ideale werkdag → Werk als een kameel

Naam Template: **Oscars dagelijkse routine**

Opstarten	07.30 - 09.00 uur

- Opstaan en klaarmaken
- Mijn vriendin wakker maken
- Naar werk fietsen (≈ 20 minuten)
- Checken wat op het programma staat en top drie to do's maken
- Klaarmaken voor diep werk, of juist extra bereikbaar voor overleg

Focus AAN	09.00 - 16.00 uur

- Op diep-werk-dagen: vermijd afspraken als de pest
- Op overlegdagen: teammeetings in de ochtend en externe in de middag
- Koffiedutje na de lunch

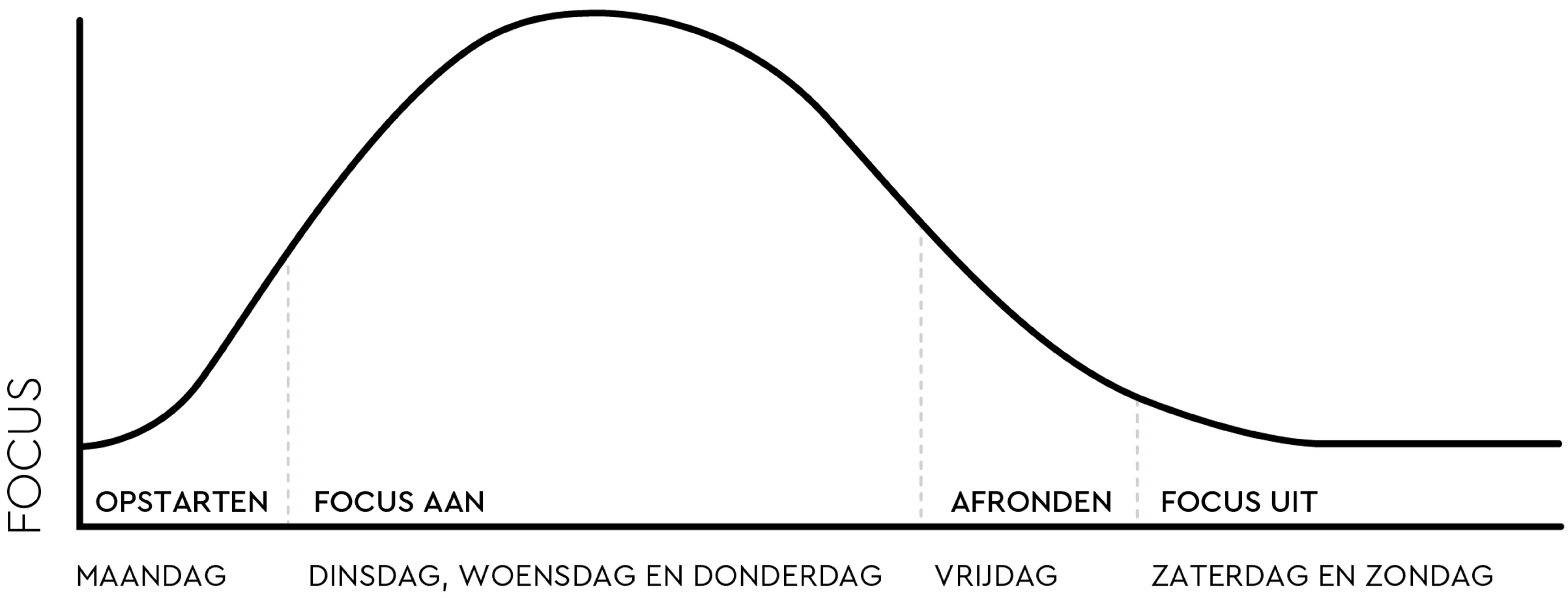
Afronden	16.00 - 18.00 uur

- Projecten bijwerken
- E-mail zero: alle mails zijn verwerkt
- Hoe ging het vandaag?
- Wat staat er morgen op het programma?
- Naar huis fietsen (≈ 20 minuten)

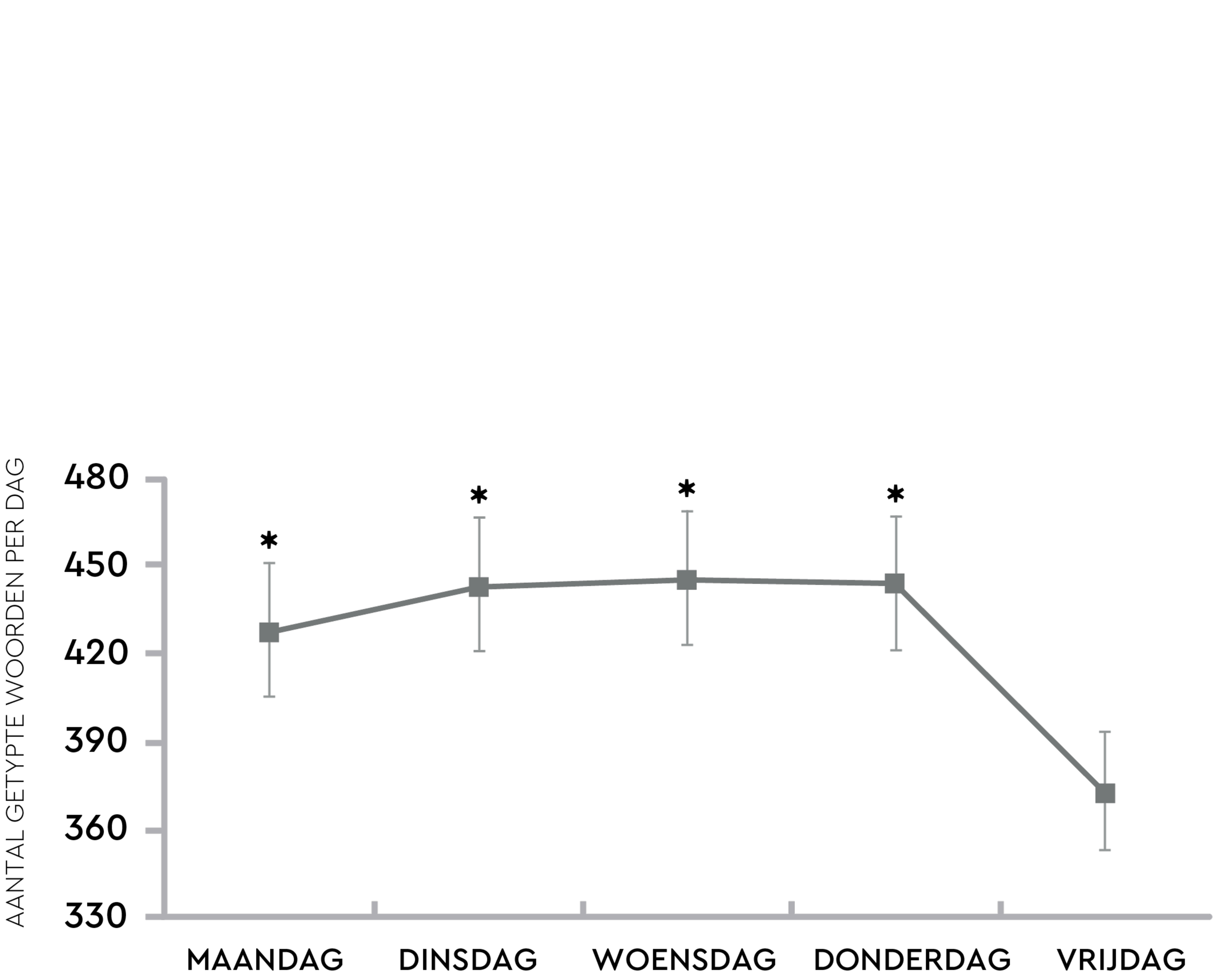
Focus UIT	18.00 - 23.00 uur

- Sporten
- Koken / eten
- Rommelen in huis / chillen
- Plezier maken; if anything, have fun!

The morning question, What good shall I do this day?	5	Rise, wash, and address *Powerful Goodness*; contrive day's business and take the resolution of the day; prosecute the present study; and breakfast
	6	
	7	
	8	Work
	9	
	10	
	11	
	12	Read or overlook my accounts and dine
	1	
	2	Work
	3	
	4	
	5	
	6	Put things in their places, supper, music, or diversion, or conversation; examination of the day
	7	
	8	
	9	
The evening question, What good have I done today?	10	Sleep
	11	
	12	
	1	
	2	
	3	
	4	



P.136 — De nieuwe werkweek → Pieken op het juiste moment



P.137 — De nieuwe werkweek → Pieken op het juiste moment

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG*
09:00	Weekstart	Daily Stand-up	Daily Stand-up	Daily Stand-up	Daily Stand-up
		Trila	Viergesprek	Check-in (MT weekpunten)	Doekensessie
10:00	Product Owners Sync Kerngroepoverleg	Architectuurboard			
		Wandelbila	AVG-compliance	Driegesprek	Financieel MT
11:00	Senior User-Overleg (SUO)	Functioneel Eigenaarsoverleg	Tête-à-tête	Scrum of scrums	Key User-Overleg (KUO)
12:00	Lunchbila	Lunchoverleg	Lunchbila		Lunch & Learn
				Lunchoverleg	
13:00	Specificeren User Stories	Programboard	Probleemanalyse	Datatafel	Infrastructuurupdate
14:00	Sparringsmoment	Bijpraatmoment	OP-call	Inspect & Adapt	Demo
15:00	Systeemdemo/ vooruitgangs-rapportage	Securityoverleg	Werkgroepoveleg	Sparren	Retrospective
16:00				Portfoliogesprek	Keek op de Week
17:00	Dagafsluiting	Dagafsluiting	Dagafsluiting	Dagafsluiting	

P.146 — De nieuwe werkweek → 64 meetings per week

Maandag	**Dinsdag**	**Woensdag**
Ochtend	Ochtend	Ochtend
Middag	Middag	Middag
Donderdag	**Vrijdag**	**Weekend**
Ochtend	Ochtend	Zaterdag
Middag	Middag	Zondag

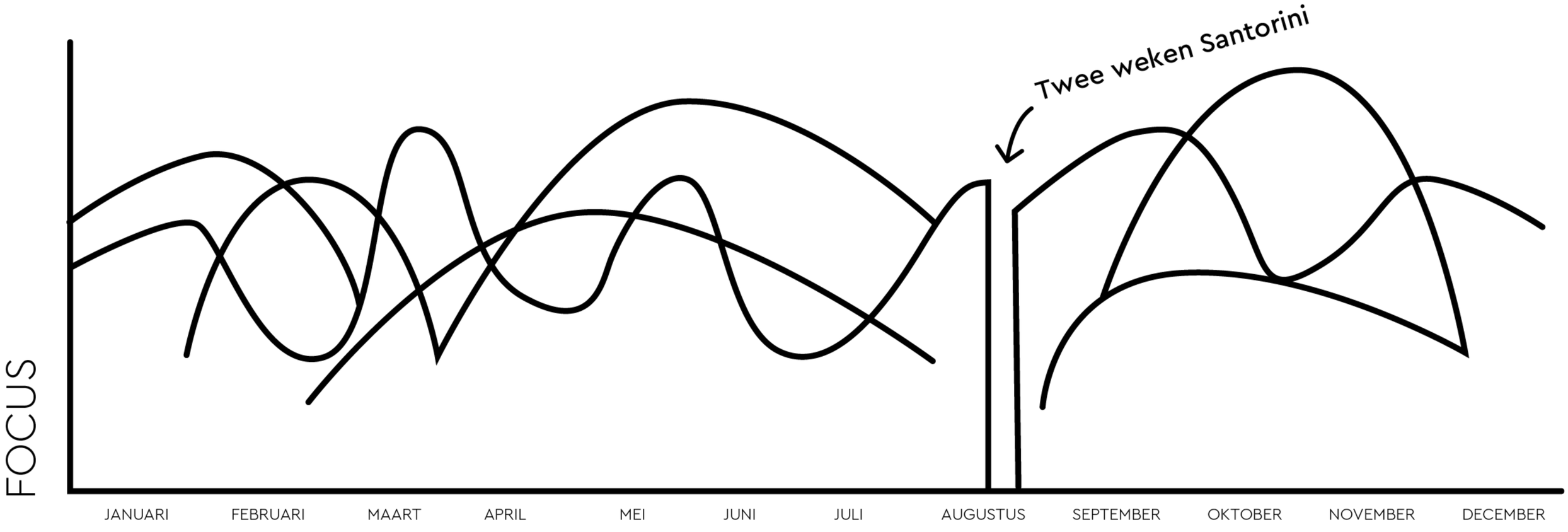
P.181 — De nieuwe werkweek → Ontwerp je focusroutine van een werkweek

Naam focusroutine: Oscars wekelijkse routine

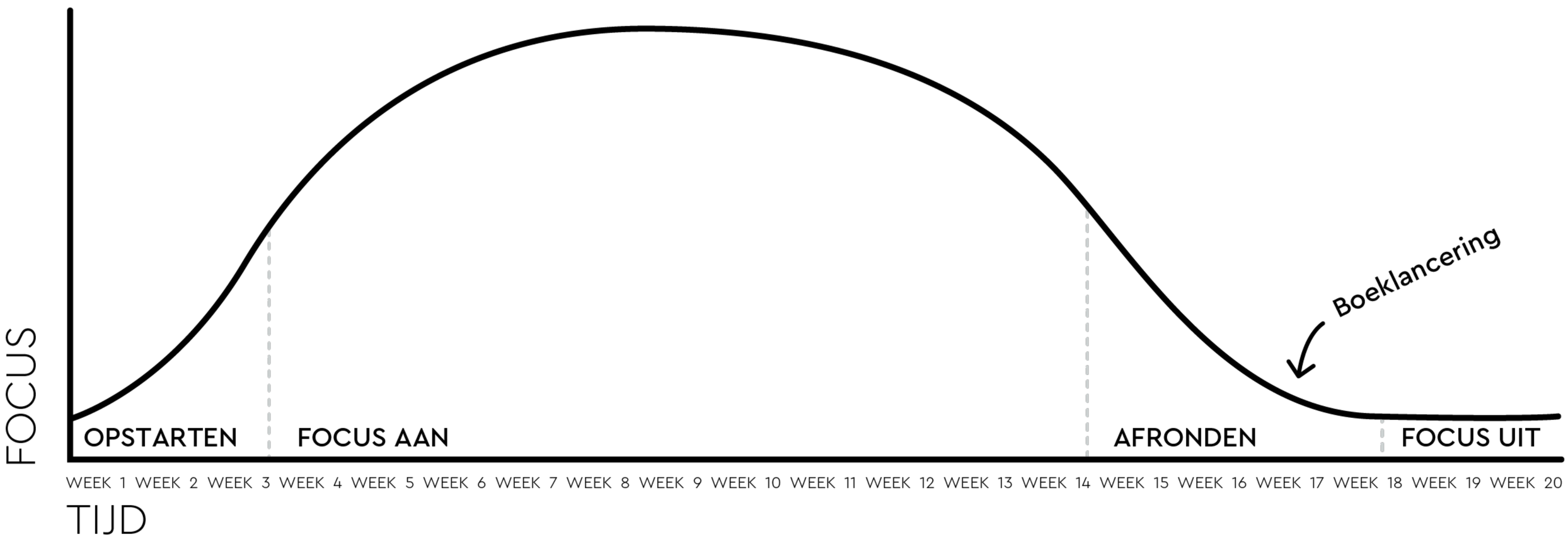
Maandag	**Dinsdag**	**Woensdag**
Ochtend: Opstarten	Ochtend: Focus AAN	Ochtend: Ondiep werk
Cijfers van afgelopen week inkloppen en de conclusies mailen naar m'n team Teammeeting van 11.00-12.00 uur	Minder goed bereikbaar Focus op diep-werk-taken	Ruimte voor meetings, overleggen en oppervlak-kig werk
Middag: Ondiep werk	Middag: Focus AAN	Middag: Ondiep werk
Ruimte voor meetings, overleggen en oppervlak-kig werk	Minder goed bereikbaar Focus op diep-werk-taken	Ruimte voor meetings, overleggen en oppervlak-kig werk
Donderdag	**Vrijdag**	**Weekend**
Ochtend: Focus AAN	Ochtend: Afronden	Zaterdag: Focus UIT
Minder goed bereikbaar Focus op diep-werk-taken	Alles goed opslaan, afronden en analyseren	Onthaasten, in de ochtend genieten van een kop koffie. In de avond een basketbalwedstrijd
Middag: Focus AAN	Middag: Creatief werk	Zondag: Focus UIT
Minder goed bereikbaar Focus op diep-werk-taken	Ruimte voor creatieve experimenten en het opnemen van de podcast	Rommelen/schoonmaken in huis

Naam focusroutine: teamroutine van de Focus Academy

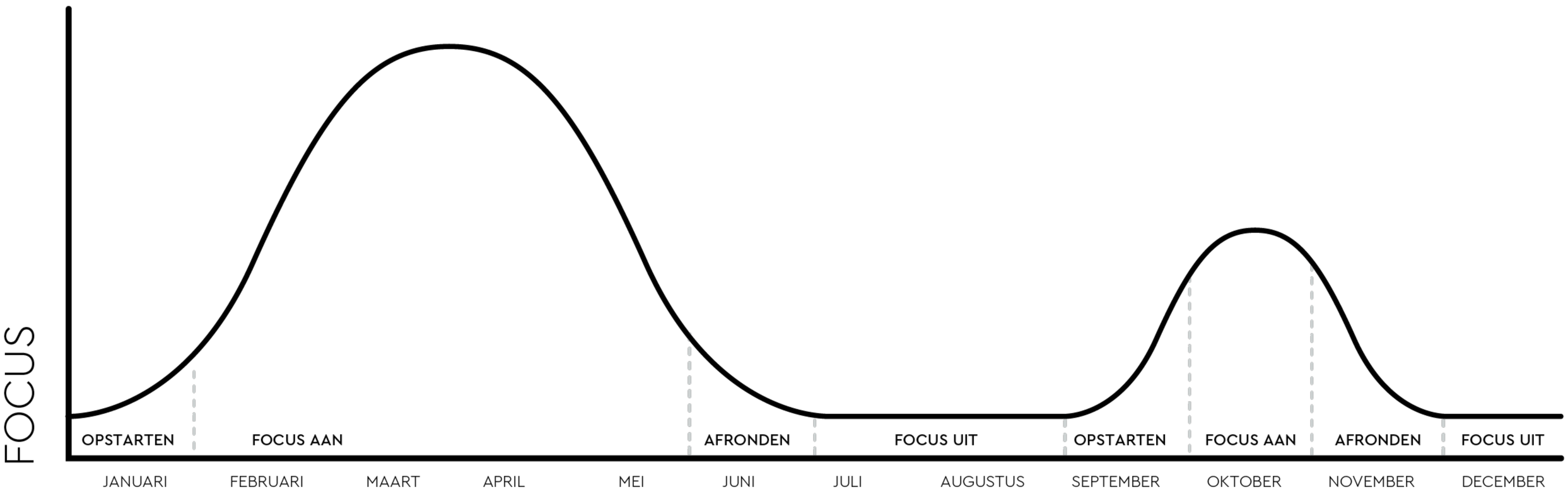
Maandag	**Dinsdag**	**Woensdag**
Ochtend: Opstarten	Ochtend: Focus AAN	Ochtend: Ondiep werk
Ruimte om zelf op te starten Teammeeting van 11.00-12.00 uur	Minder communicatie Veel collega's werken thuis	Ruimte voor meetings, overleggen en oppervlak-kig werk
Middag: Ondiep werk	Middag: Focus AAN	Middag: Ondiep werk
Ruimte voor meetings, overleggen en oppervlak-kig werk	Minder communicatie Veel collega's werken thuis	Ruimte voor meetings, overleggen en oppervlak-kig werk
Donderdag	**Vrijdag**	**Weekend**
Ochtend: Focus AAN	Ochtend: Afronden	Zaterdag: Focus UIT
Minder communicatie Veel collega's werken thuis	Alles goed opslaan, afronden en analyseren	#focusuit
Middag: Focus AAN	Middag: Afronden	Zondag: Focus UIT
Minder communicatie Veel collega's werken thuis	Week afsluiten met een klein vrijdagmid-dag-samenzijn	#focusuit



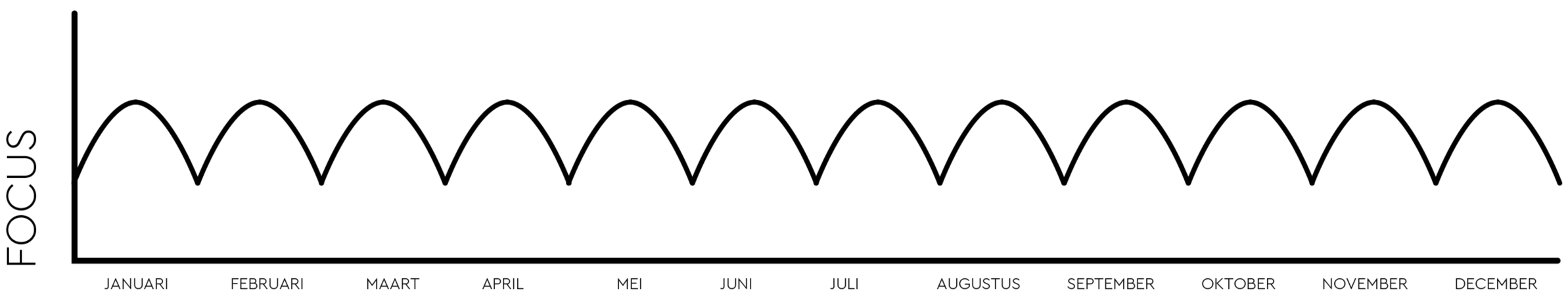
P.190 — Een jaar vol projecten → Van seizoenen naar projecten

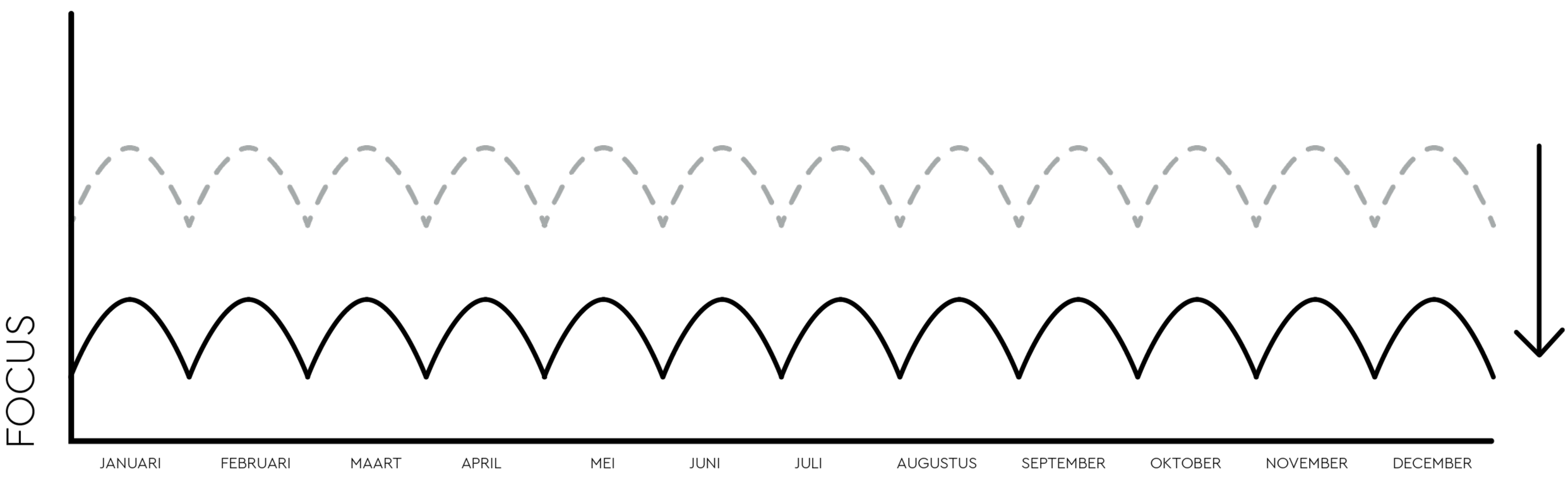


P.194 — Een jaar vol projecten → Het is een fase



P.197 — Een jaar vol projecten → Het is een fase





P.198 — Een jaar vol projecten → Het is een fase

Opstarten

Wat is het doel of thema?
Wat is er zo belangrijk, waarom gaan we dat doen?
Hoe moeten we ons hierop voorbereiden?
Hoe gedetailleerd moeten we plannen? Wat is het minimale waar het aan moet voldoen?

Focus aan

Hoe houden we bij of we op schema zitten?
Hoe houden we afleidingen buiten de deur, wat gaan we niet doen?
Wat als er echt iets heel belangrijks tussendoor komt?
Hoe waarborgen we de autonomie, hoeveel vrijheid hebben we voor dit project?

Afronden

Hoe hard is de deadline?
Wanneer en hoe gaan we reflecteren?
Hoe gaan we succes(sen) vieren?
Hoe zorgen we dat we daarna loskomen?

Focus uit

Hoeveel rust is er nodig na dit project?
Hoe moedigen we aan dat er ook echt rust wordt genomen?
Hoe zorgen we dat we dan ook onbereikbaar kunnen zijn?

P.223 — Een jaar vol projecten → Ontwerp je focusroutine van een project of traject