

# WERKEN MET THEMADAGEN

*Om structuur aan te brengen in je week en dus meer tijd voor jezelf over te houden kan je gaan werken met themadagen. Elke dag of een dagdeel van de week heeft een eigen thema.*

1

## **Het geeft rust**

Het geeft je kaders tegen overwelm. Wat doe ik wel vandaag en wat doe ik niet? Het geeft je hierdoor meer rust in je hoofd, want je weet wanneer je er welke dag tijd aan gaat besteden. Is woensdag je schoonmaak dag. Dan ga je niet op dinsdag de w.c. staan schoonmaken.

2

## **Meer structuur**

Het is je meteen duidelijk wanneer je wat gaat inplannen. Dus ook qua afspraken voor je kind en evt. met vriendinnen. Plan deze in op vaste dagen, zodat je niet steeds vastloopt in je agenda. Het geeft meer structuur in je agenda.

3

## **Geen to-do lijstjes in je hoofd**

Je dagen worden niet meer bepaald door to-do lijstjes, maar door jouw grotere plaatje in je hoofd. Meer tijd inplannen voor jezelf.

4

## **Een tevreden gevoel**

Als je wekschema het toelaat, doe op de maandag de belangrijkste taken. Het voordeel is wanneer je dit af hebt, je de rest van de week een goed gevoel hebt. Plus, dit zijn vaak taken die je vaak uitstelt en houd je dus meer energie over.

5

## **Tijd voor jezelf**

Ben je klaar met de geplande taken van die themadag. Dan kan je tijd voor jezelf nemen zonder je schuldig te voelen, want al je andere taken staan al gepland op de andere themadagen. Daar hoef je nog niet aan te denken.

# OPDRACHT 7

## **Uitleg:**

*Bekijk alle taken die je hebt genoteerd in opdracht 5 en ga deze clusteren. Noteer per vakje die taken die handig zijn om op 1 dagdeel in te plannen en geef ieder hokje een thema. b.v. administratie, schoonmaken, persoonlijke ontwikkeling, voor de kids etc.*


# PLAN JE THEMADAGEN

## Uitleg:

*Ga per dag(deel) een thema inplannen. Kijk ook goed naar je energieniveau. Ben je op vrijdag vrij en heb je nog veel energie? Plan dan een thema in waar jij je focus voor nodig hebt. Is dinsdag je werkdag dan is het thema voor de ochtend en middag werk, en kies dan voor de avond het thema: ontspanning.*

### MAANDAG

OCHTEND

MIDDAG

AVOND

### DINSDAG

OCHTEND

MIDDAG

AVOND

### WOENSDAG

OCHTEND

MIDDAG

AVOND

### DONDERDAG

OCHTEND

MIDDAG

AVOND

### VRIJDAG

OCHTEND

MIDDAG

AVOND

# PLAN JE THEMADAGEN

## Uitleg:

*Het kan ook prettig zijn om het weekend in te delen in thema's. Misschien geeft het rustom de zondagmiddag altijd in te plannen voor de kinderen. Of is de zaterdag de dag om het huishouden te doen en de boodschappen. Dan kan de ochtend misschien het thema hebben: schoonmaken en de middag: boodschappen*

ZATERDAG  
OCHTEND

MIDDAG

AVOND

ZONDAG  
OCHTEND

MIDDAG

AVOND

probeer de themadagen minimaal 2 weken uit en bekijk of het werkt voor jou.

Is het lastig gezien jouw thuissituatie of je werk om alle dagen zo te plannen?  
Plan dan b.v. 2 - 3 themadagen in.

Wees streng wat betreft afspraken die tussendoor willen komen 'op de verkeerde dagen'. Maar wees ook flexibel naar jezelf, als iets belangrijks tussendoor komt wat niet kan wachten tot je betreffende themadag.

Begin de dag met de belangrijkste taak die je gedaan wilt hebben.

Heb je iedere week vaste afspraken, probeer dan een of twee vaste afsprakendagen als themadag te plannen. Zodat je op de andere dagen kunt focussen op iets anders.