MeinSystem

Gratis sjabloon · AuDHD · Week

AuDHD-weekplanning: stabiele ankerpunten en flexibele taken

Deze weekplanning beschermt vaste ankerpunten en herstel zonder elk vrij uur vooraf in te vullen. Flexibele taken blijven beweeglijk totdat de werkelijke ruimte zichtbaar is.

Week van _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Vaste afspraken, reizen en terugkerende ankerpunten verzamelen
- [ ] 02 Dagen met hoge sociale of zintuiglijke belasting markeren
- [ ] 03 Verzorging en herstel rond die belasting beschermen
- [ ] 04 Eén noodzakelijke weektaak concreet formuleren
- [ ] 05 Drie flexibele taken in een gezamenlijke selectie zetten
- [ ] 06 Minstens één ongepland bufferblok laten
- [ ] 07 Meegenomen taken in het weekend opnieuw beoordelen in plaats van automatisch overnemen

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Alleen vaste ankerpunten en basiszorg invullen
- [ ] Het belangrijkste herstelblok beschermen
- [ ] Optionele taken volledig in de selectie laten

Mijn eigen stappen

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Tips om het aan te passen

- Behandel energie niet als gelijkmatig beschikbare tijd.
- Plan bewust minder na belastende wisselingen.
- Houd vaste en flexibele onderdelen visueel gescheiden.
- Sta toe dat de flexibele selectie ook kleiner wordt.