

Inspiratiemiddag

Werkdruk verlagen met Outlook,
OneNote, Planner, en To-Do

8 november



Spelregels

- De sessie wordt opgenomen. Indien je niet in beeld wilt komen, zorg dan dat je je camera uitzet.
- Stel je vragen zoveel mogelijk via de chat.
- Uiterlijk begin volgende week vind je de sessie op Youtube en een eventuele hand-out op onze website!

Even voostellen

Sander Kats

Trainer/Consultant
Schoolmeester
Mediator

Voor vragen nadien:
s.kats@apsitdiensten.nl

Introductie – Werkdruk

- ➔ “We spreken van werkdruk wanneer de balans tussen de werkbelasting en de belastbaarheid van de werknemer verstoord raakt.” – arboportaal.nl

| | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Tijd of eisen | Te weinig tijd |
| | Aansluiting bij niveau |
| | Te zware verantwoordelijkheid |
| Uitvoering taak niet mogelijk | Technische manco's |
| | Conflicten (met leiding) |
| | Te weinig pauzes |
| Persoonlijke redenen | Moeilijk “nee” zeggen tegen werk |
| | Bijv. perfectionisme |
| | Problemen thuis |

Introductie – Burn-out

- ➔ “... zeer langdurig wordt blootgesteld aan dergelijke hoge stressoren ... burn-out. ... Oorzaken ... ook ... in de persoon of in de maatschappelijke situatie.– arboportaal.nl

| | |
|----------------------------|---|
| Persoonskenmerken: | Het hebben van weinig zelfvertrouwen |
| | Weinig veerkracht |
| | Een sterke leeroriëntatie |
| Werkenmerken: | Hoge taakeisen |
| | Geringe sociale steun van de leidinggevende |
| | Een hoge emotionele belasting op het werk |
| Maatschappelijke factoren: | Het ontevreden zijn met de werk-privébalans |
| | |
| | |

Lost deze workshop dat allemaal op?!



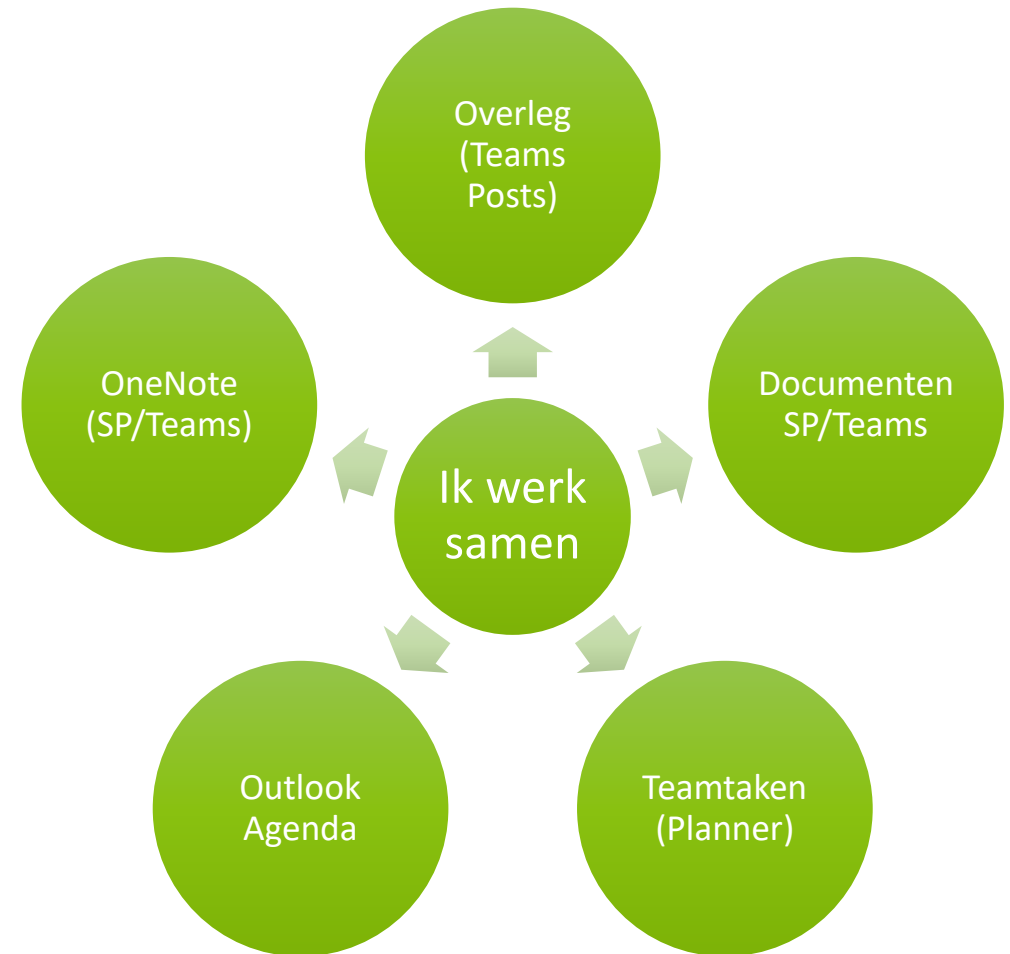
Nee



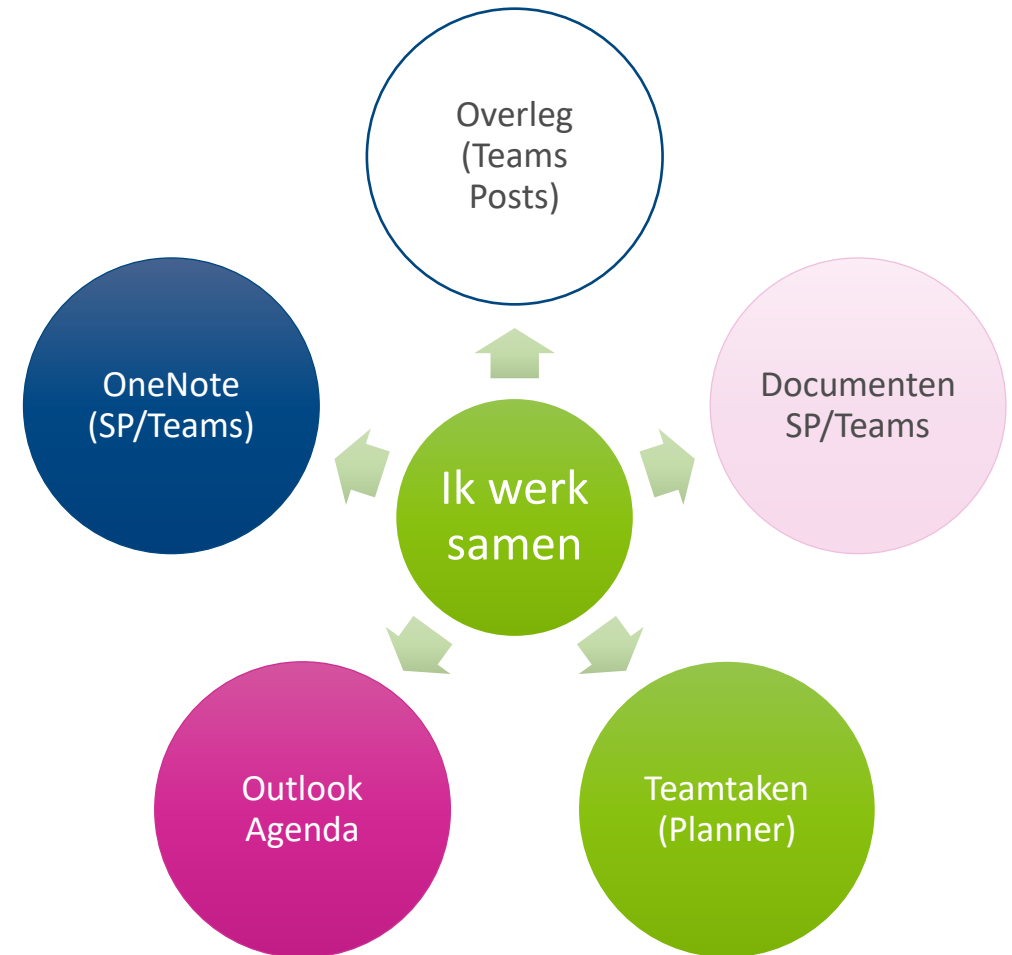
Maar ik ga je wel een aantal tools in Microsoft365 aanreiken waar je écht wel wat mee kan



M365 is ingericht met vele apps. Laat die voor je werken, want...



...die staan met elkaar in verbinding, en dat is handig!



Programma

➔ Introductie

➔ Individu

- E-mailmanagement in Outlook
- OneNote ontdekken
- Werk van mail scheiden

➔ Teamwork

- Teams
- Planner

➔ Overzicht

- To-Do



Het gaat om:

Overzicht houden
Grip op de zaak
Dingen maar 1x doen

Een klein stukje ~~taak- en timemanagement~~
nuchter “boeren” verstand

Training
Discipline “aan de voorkant”

Schema is gebaseerd o.a. op technieken en tips uit
het boek *Getting Things Done* van David Allen



APS IT-diensten
Zwarte Woud 2
3524 SJ Utrecht

www.apsitdiensten.nl

T 030 2856 870

M info@apsitdiensten.nl

