



HET 100% FOCUS PROTOCOL

**DE 8 STAPPEN VOOR
100% FOCUS**

*WAARSCHUWING: GEBRUIKT DIT PROTOCOL NIET
ALS JE NIET WILT VERANDEREN*

KOEN STAM



Het 100% Focus Protocol

Voorbereiding (< 2 min)

1. **Plan leersessies** van 25-45 minuten.
2. **Bepaal je doel.** Met een doel wordt hier bedoeld: aan welk vak ga je werken en hoelang ga je eraan werken. Hoe duidelijker je dit omschrijft, hoe meer dit je helpt te concentreren. Het doel is gericht op 'het werken aan' in plaats van 'het afmaken van', omdat het focussen op iets afmaken uitstelgedrag bevordert, stress verhoogd en kwaliteit verminderd.
3. **Voorkom afleiding en forceer je focus.**
 - Mobiel uit of buiten handbereik;
 - Meldingen op laptop uit;
 - Bureau opgeruimd en alleen benodigde spullen bij je;
 - Houd een paar snacks bij de hand en blijf gehydrateerd;
 - Sla de aangegeven pauzes niet over!
 - Voorkom dat je gestoord wordt. Laat de mensen om je heen weten dat je niet bereikbaar bent.
4. **Sluit je af voor irrelevante prikkels:** doe een koptelefoon op of werk op een plek waar je niet wordt gestoord.

Warming-up (< 1 min)

5. Focus bewust je aandacht door een simpele focustaak uit te voeren. Hier heb ik een aantal voorbeelden voor je op een rijtje gezet.
 - Ruim je bureau op.
 - Ontdek alle vierkante vormen in de kamer.
 - Focus op één object voor 60 seconden.

Voordat Ludwig van Beethoven piano speelde, dronk hij eerst zijn koffie en telde daarvoor alle koffiebonen (precies 60!). Superhandig om in de focusmodus te komen!

Ready? Set. Go!

6. Zet de timer op **25-45 minuten** en zorg dat alles binnen handbereik ligt dat je nodig hebt. Start de timer en forceer je focus op je werk. In het begin kan het oncomfortabel voelen om door te werken totdat de timer afgaat. Het kan (en dat zal regelmatig gebeuren) dat je tussendoor de behoefte krijgt om wat anders te gaan doen. Je moet eraan wennen om gedurende deze periode te blijven focussen.
7. De timer gaat af en je eerste leersessie zit erop. Nu is het tijd voor een **korte break!** Neem 5 minuten de tijd om je benen te strekken, een snack te eten en/of drinken te pakken. Je wilt in staat zijn meerdere leersessies uit te voeren van 25-45 minuten. Daarvoor moet je een pauze nemen van focus. Een vorm van afleiding (zoals Netflix, Instagram, gamen, etc.) is nog steeds een vorm van focus en dus geen pauze.
8. Press on **repeat!** Start weer bij stap 6. Herhaal het 3 à 4 keer en neem vervolgens een langere pauze van 15-25 minuten.