

NVJ

Nederlandse
Vereniging van
Journalisten

Maak je niet (werk)druk!

Zo pak je het aan

20 november, De Observant

Programma

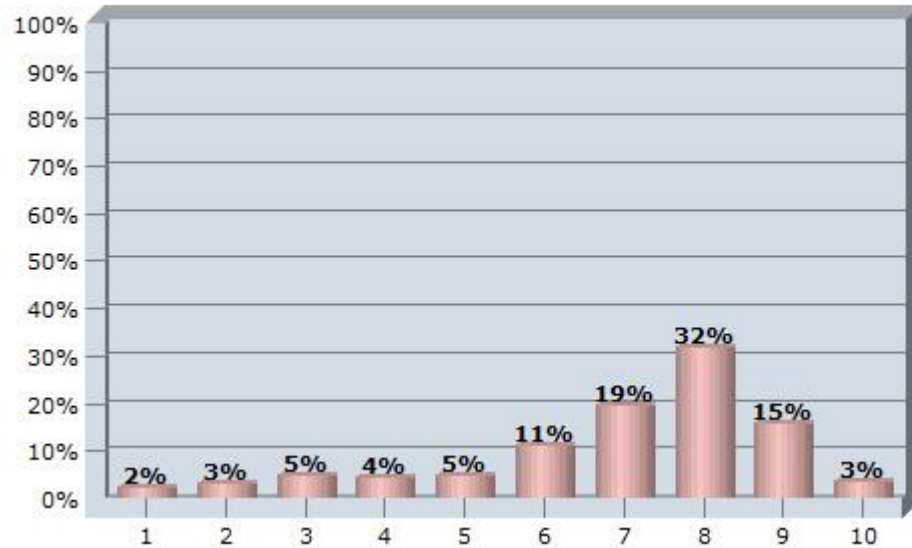
- Resultaten enquête
- *Timemanagement* – Brigit Kooijman
- *Stress de baas* – Thijs Launspach
- Panelgesprek – Rianne Meijer, Lianne van Sadelhoff en Wouter van Dijke
- Borrel

Resultaten enquête

■ 80% van de 844 NVJ-leden*

■ 92% van de 114 niet-leden*

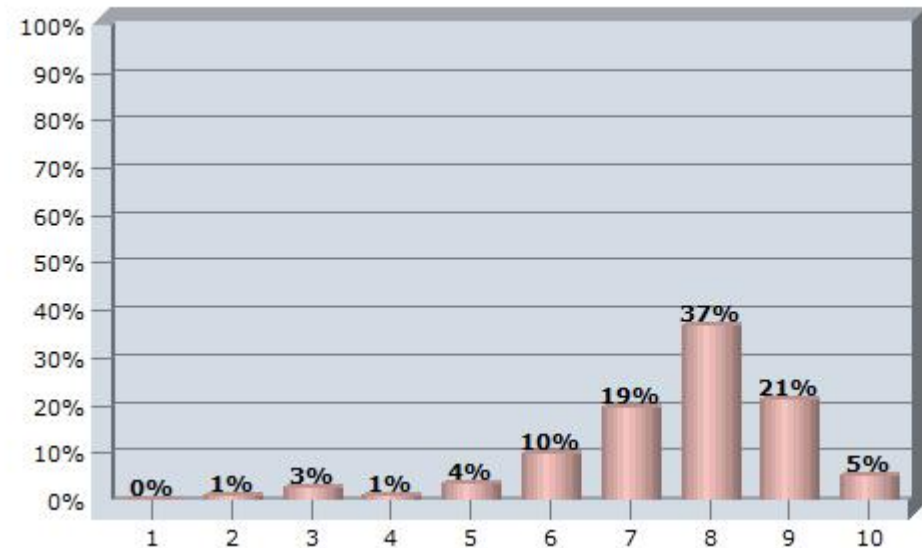
SyncForce SurveyWorld



1: niet = 1

2:
3:
4:
5:
6:
7:
8:
9:
10: 10 = zeer ernstig

SyncForce SurveyWorld



1: niet = 1

2:
3:
4:
5:
6:
7:
8:
9:
10: 10 = zeer ernstig

*score vanaf 6 of hoger.

NVJ

Nederlandse
Vereniging van
Journalisten

Grootste oorzaken

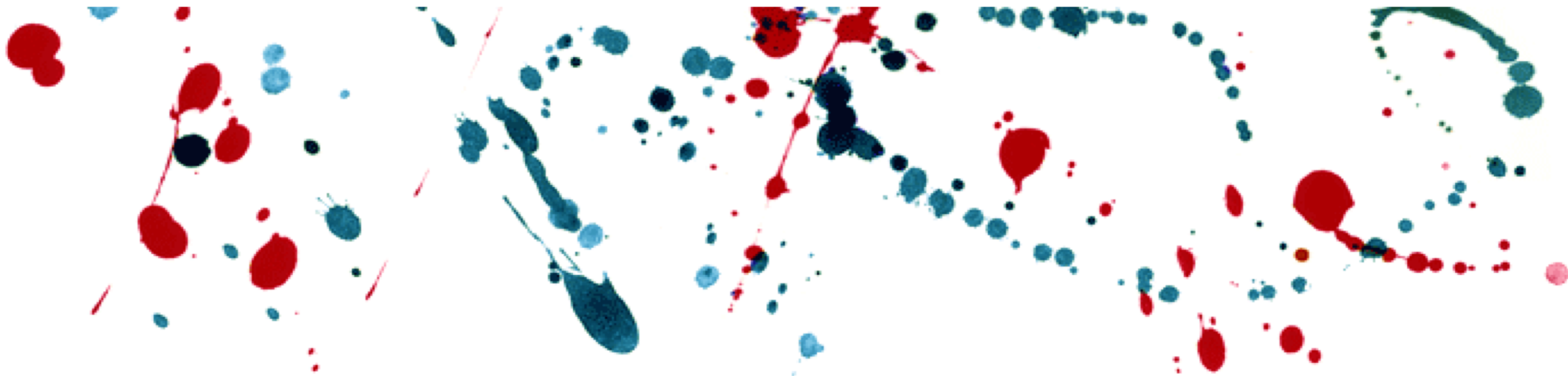
- ‘Te weinig tijd om mijn werk goed te kunnen doen’
 - Leden en niet-leden nr. 1
- ‘Gevoel altijd bereikbaar te moeten zijn’
 - Leden nr. 2 – niet-leden nr. 3
- ‘Te groot takenpakket’
 - Leden nr. 3 – niet-leden nr. 2

Actie

- Werkdruk bespreekbaar met werkgever? Meer dan de helft: ja.

'[...] maar er zijn niet echt mogelijkheden om taken en verantwoordelijkheden anders in te richten.'

- Zélf actie ondernemen
- Werkgevers lijken weinig te doen




Brigit Kooijman

Journalist en docent journalistieke vaardigheden

Vind de autist in jezelf

Hoe plannen het leven gemakkelijker maakt

6:30 ^{staan} opstaan! 

6:30 - 6:45 douchen

6:45 - 6:50 aankleden

6:50 - 7:05 eten

7:05 - 7:07 tanden poetsen

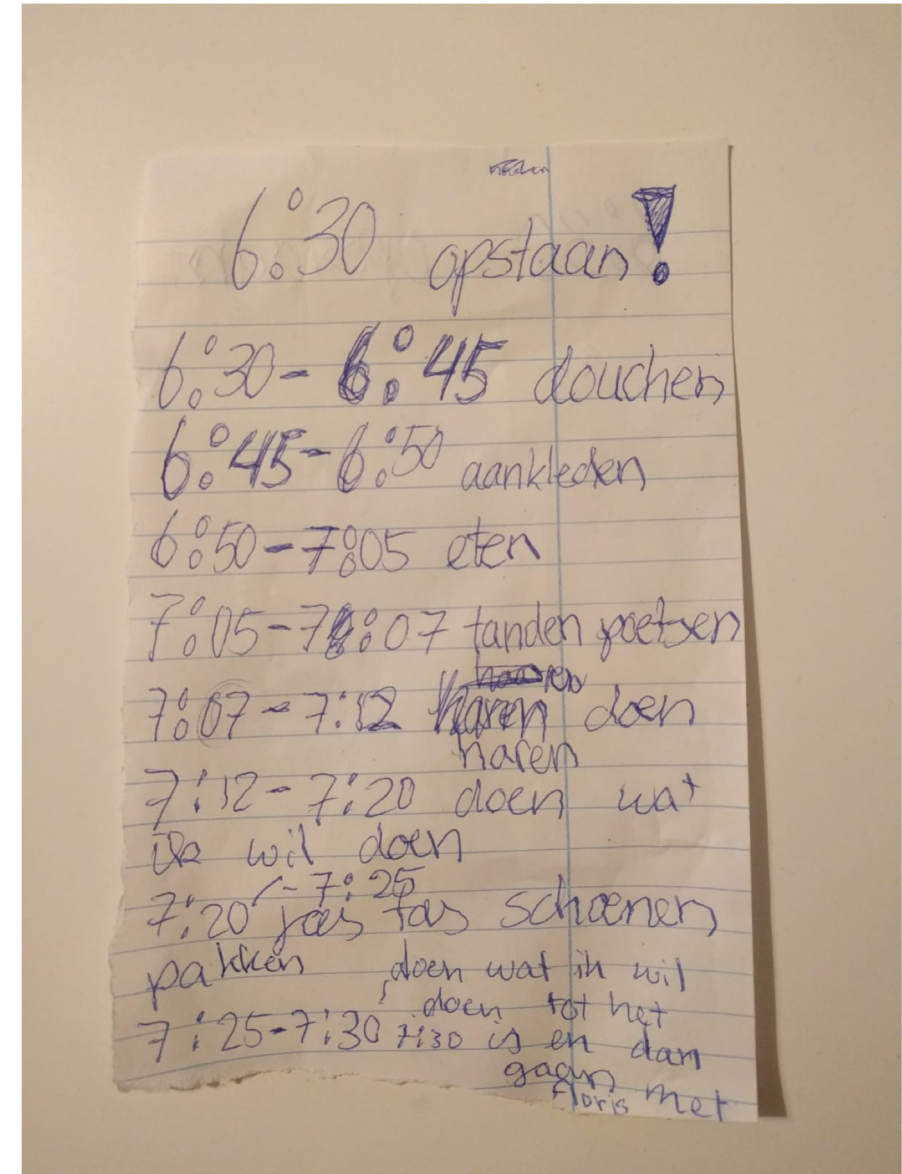
7:07 - 7:12 ~~haren~~ ^{haren} doen

7:12 - 7:20 doen wat
ik wil doen

7:20 ^{7:25} jas tas schoenen
pakken

7:25 - 7:30 ^{doen wat ik wil}
^{doen tot het}
7:30 is en dan
gaan
Floris met

6.30	opstaan !
6.30-6.45	douchen
6.45-6.50	aankleden
6.50-7.05	eten
7.05-7.07	tanden poetsen
7.07-7.12	haren doen
7.12-7.20	doen wat ik wil doen
7.20-7.25	tas + schoenen pakken
7.25-7.30	doen wat ik wil doen
7.30	gaan met Floris



Woensdag

6.55 wekker

8 u aankleden

8.20 wandelen

9 u MP

9.15-10.45 lezing A'f vb (1,5)

Pauze. Was.

11.15-12.45 lezing A'f vb (1,5)

Pauze. Boodschappen.

14.00-15.00 mails beantw (1)

15.00-16.00 lezing A'f vb (1)

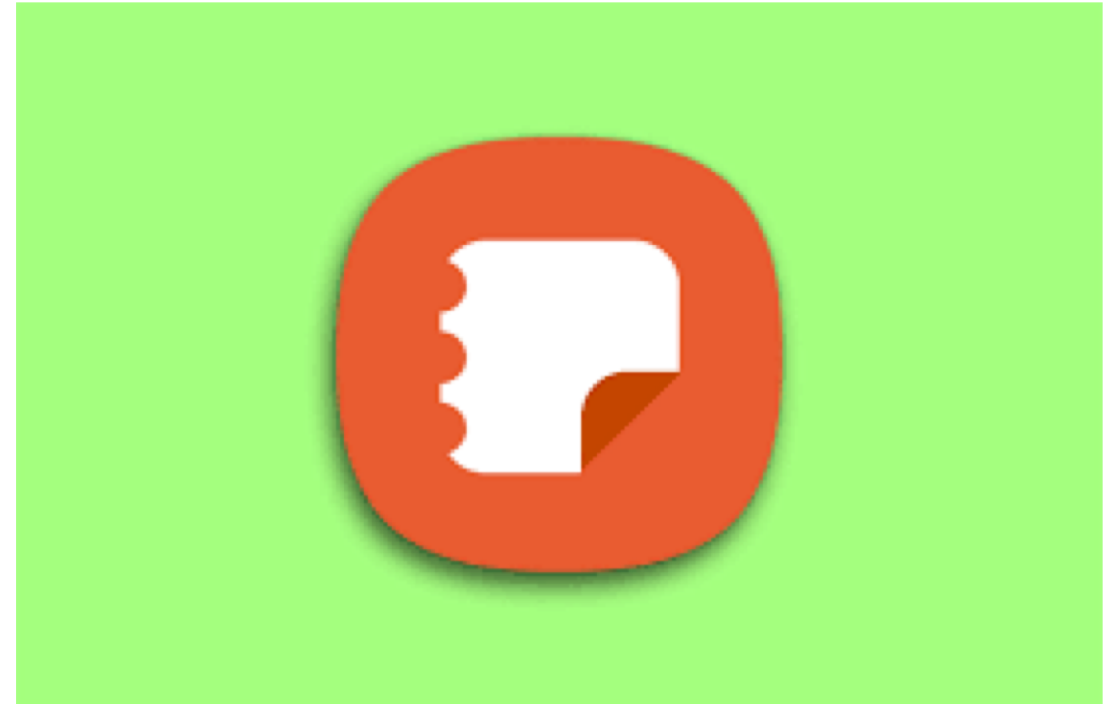
Pauze

16.30-17.30 lezing A'f vb (1)

17.30: koken en eten

18.00: Sinterklaasjournaal met A.

Wandelen/ lezen / HH/ privétaak





MA

18

DI

19

WO

20

DO

21

VR

22

ZA

23

ZO

24

GMT+01

B1H8
deze week PNL @

Zwemmen

eindred Leven-stu
lezing timemanag

B1H8
SH @ over H4

Helmond Netty jarig

Ut Hanneke eind v

vrij

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00



Jaarplanning 2020

Boek 1

- *Epiloog schrijven - 6 dagen
- *Redigeren - 30 dagen
- *Laatste correctierondes - 20 dagen
- *Promotie 27 dagen

----- Overig:

- 83 dagen
 - Workshops en lezingen - 52 dagen
 - Interviews NRC - 8 dagen
 - Essays NRC (boek-tijd)
- = 60 dagen

Boek 2

Gemiddeld per hoofdstuk:

3 dagen research - 3 dagen interviewen -
8 dagen schrijven

*Hoofdstuk 3 - nog 9 dagen

*Hoofdstuk 4 - nog 5 dagen

*Hoofdstuk 5 - 14 dagen

*H. 6 t/m10 - 5x13 dagen = 65 d.

= 82 dagen

Totaal:

225 dagen = 50 werkweken (van 4,5 dag)

+ 2 weken vakantie

ma 26-11-'18

7.30 - 7.45 mediteren

7.45 - 8.30 interv. J.B. vb (3/4)

pauze. wandelen

10 - 10.45 interv. J.B. (3/4)

pauze

11.00 - 11.30 samenv. int. J.B (1/2)

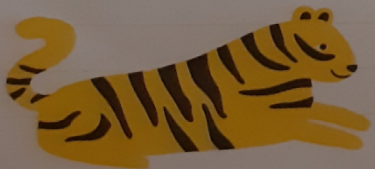
pauze

12.00 - 12.45 interv. I.G. (3/4)

pauze.

14. - 15.30 schrijven interv. I.G (1/2)
pauze

16 - 17.30 schrijven interv I.G (1/2)



5 3/4

→ 2

→ 2 (3/4)

→ 10 - 11 (1)

→ NIET GEDAAN (morgen)

→ 12.06 - 12.51 (3/4)

} → 14.30 - 21.00 (4 1/2)
met pauze

7





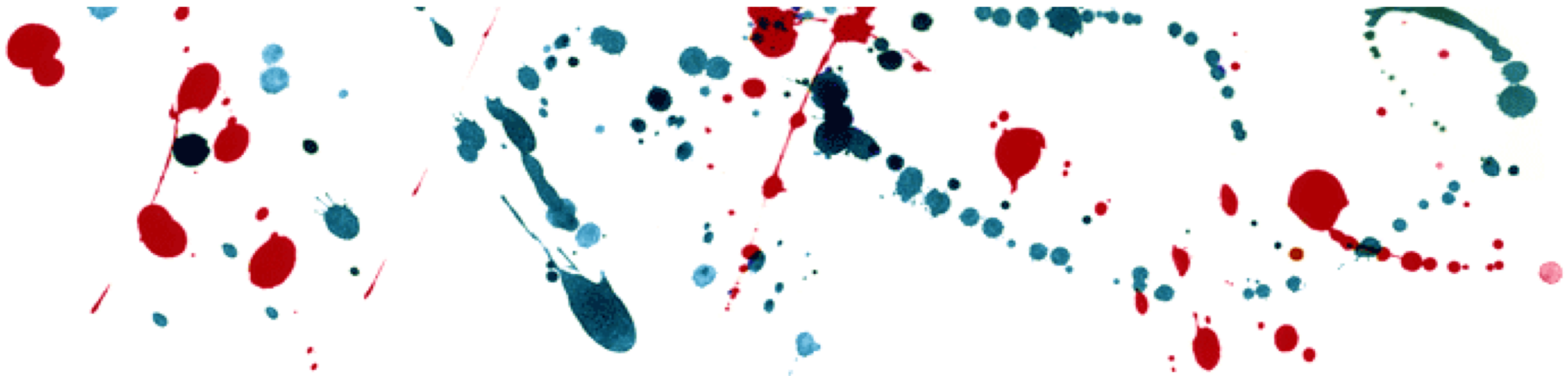
the

Pomodoro

TECHNIQUE

NIET STOREN!

*Laat me met rust! **Flikker op!***



Brigit Kooijman

Journalist en docent journalistieke vaardigheden

Vragen?

Stress de baas – Thijs Launspach

- Psycholoog
- Stress-expert
- Schrijver: *Fokking druk* (2018) en *Werken met millennials* (2019).

Panelgesprek

Panelleden:

- **Wouter van Dijke** (RTL Nieuws, vice-voorzitter ViP)
- **Rianne Meijer** (eindredacteur LINDA.)
- **Lisanne van Sadelhoff** (o.a. Volkskrant en AD)

Vragen?

NVJ



Nederlandse
Vereniging van
Journalisten