

# INHOUDSOPGAVE

## Wat is tijd?

Definitie

Gebruik

Tijd is objectief en subjectief

Moeilijkheden bij het organiseren van tijd

Tijdsindeling

Dagstructuur en ritme

## Tijdsinvulling

Bezigheid

Vaste en halfvaste tijdsinvulling

Structuur

Dagschema

## Zinvolle tijdsinvullingen uitvoeren

Zinvolle tijdsinvulling

Zinvol ≠ leuk

## Motivatie en uitstelgedrag

Beloningswaarde

Succesverwachting

Beloningstermijn

Uitstelgedrag

Beloningswaarde verhogen

Succesverwachting verhogen

Beloningstermijn verkorten

## Soorten zinvolle tijdsinvullingen

Lastige en plezierige tijdsinvullingen

Passieve en actieve tijdsinvullingen

Tijdsinvulling binnenshuis of buitenshuis

Tijdsinvulling in groep of alleen,

Tijdsinvulling thuis of elders

## Handelen

Methodisch handelen

Planning opstellen

Tijdsregistratie

Soorten planningen

Planning opmaken

Opgestelde planning evalueren

Geëvalueerde planning uitvoeren

BIJLAGE 1: lijst met tijdsinvullingen

BIJLAGE 2: tijdsregistratie

BIJLAGE 3: blanco dagplanning

BIJLAGE 4: blanco weekplanning