

# DRAAIBOEK

# BAAS OVER JE MAILBOX

*Bewustwording*

*Middenkader – Zaakvoerder*



**bouwen  
aan mentaal  
vermogen**

## Omschrijving

Beheer jij jouw mailbox, of beheert je mailbox jou?

We worden allemaal geconfronteerd met veel mails, mails die op elk moment van de dag binnenkomen, ... In deze energiesessie kom je te weten wat handvaten zijn om je mailbox onder controle te houden, om jezelf niet te verliezen in het mailen, ...

Via uitwisseling, kennismaking met verschillende modellen, ... komen heel wat tips aan bod, zodat iedereen een aanpak op maat kan samenstellen!

## Algemene informatie

### Praktische informatie

- Duurtijd energiesessie: 1u
- Aantal sessies: 1
- Aantal deelnemers: max 12

### Nodige materiaal

- Pc + beamer
- Powerpoint
- Werkfiche voor elke deelnemer

## Doelstellingen

- Inzicht krijgen in de eigen sterktes én valkuilen
- Handvaten hebben om beter om te gaan met de mailbox
- Komen tot een actieplan
- Toegenomen maileffectiviteit

## Lesopbouw

### 1. Top & flop

Door middel van een onderwijsgesprek komen de deelnemers tot uitwisseling over hoe zij op dit moment omgaan met hun mailbox, alsook wat hierbij goed en slecht loopt. Dit onderwijsgesprek wordt gefaciliteerd aan de hand van foto's en stellingen. De centrale thema's tijdens dit onderwijsgesprek zijn

- De structuur die gehanteerd wordt binnen een mailbox
- De timeframe van het lezen van mails
- Het hanteren van de inbox



Dit onderwijsgesprek geeft enerzijds zicht op de huidige mailboxgewoontes, maar ook op de noden en de vragen van de deelnemers. Er wordt een uitwisseling voorzien rond wat goed loopt waardoor men van elkaar reeds kan leren.

## 2. De modellen

Een aantal basisprincipes rond mailgebruik worden geschetst, alsook 3 modellen worden gedoceerd. Deze modellen zijn

- DRASTIC
- De 4 D(o)'s voor je inbox
- 3 – 3 – 3

De deelnemers krijgen steeds concrete handvaten over hoe ze dit principe kunnen toepassen. Via een aantal eye-openers wordt ingezet op bewustwording, zodat de kans op het effectief toepassen wordt vergroot.

## 3. Missie mailbox

Vertrekkende vanuit hun eigen valkuilen mbt mailboxbeheer, maken deelnemers een persoonlijk actieplan op. Hierbij wordt enerzijds ingezet op de korte termijn, alsook op de (middel)lange termijn.



Gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen