

MINDSWEEP TRIGGERLIST

PERSOONLIJK

Afspraken en beloftes met of aan

jezelf, je levenspartner, kinderen, ouders, vrienden, familie, leraren, klasgenoten, burens, teamleden, vereniging, geleende of uitgeleende items, verkocht en af te leveren, te betalen.

Communicatie te versturen of ontvangen

bellen, e-mail, WhatsApp, voicemail, SMS, forums, Twitter, FB, LinkedIn, Instagram, kaartjes, brieven.

Aankomende gebeurtenissen

overwegen, plannen, bevestigen, afzeggen, route/adres opvragen, kaartjes regelen, vergaderingen, verjaardagen, jubilea, bruiloften, afstuderen, slagen, rijbewijs, uitstapjes, vakanties, andere reizen, etentjes, feestjes, recepties, reünie, culturele evenementen, sportevenementen, workshops, opleidingen, conferenties, feestdagen.

Wachten op

toegangsbewijzen, bestellingen, uitgeleende items, antwoorden op vragen, reacties op voorstellen, opgevraagde informatie.

School en studie

colleges, lessen, lezen, luisteren, bekijken, opdrachten, verslagen, oefeningen, groepsopdrachten, projecten, inleveren, leeromgeving, voorbereiden, samenvatten, herhalen, toetsen, tentamens, stage, afstuderen.

Administratie en financiën

budget, betalingen, belastingen, huur, hypotheek, pensioen, verzekeringen, creditcard, contant geld, rekeningen, spaarrekeningen, leningen, paspoort, formulieren, investeringen, aandelen, erfenis, testament, kluis, juridische zaken, voorwaarden, garantiebewijzen, studiefinanciering, subsidie.

Huis en tuin

woonkamer, hal, trap, keuken, apparatuur, meubilair, decoratie, gereedschap, schilderwerk, elektriciteit, verwarming, slaapkamers, werkkamers, zolder, toilet, badkamer, kelder, vloer (bedekking), opslag, huurbaas, garage, onderhoud, schoonmaken, opruimen, strijken, veranderen, reorganiseren, weggooien, opbergen, heg, schutting, verlichting, gras, bloemen, planten, snoeien, tuinieren, vijver, bestrating, terras, oprit, stoep, balkon.

Omgeving

buurt, scholen, gemeente, sportfaciliteiten, verenigingen, vrijwilligerswerk, bibliotheek, lokale issues/politiek, natuur, evenementen.

Huisdieren

voer, voorraad, speelgoed, verzorging, training.

ICT

computers, laptops, tv's, radio's, printers, foto- en videocamera, scanners, telefoon, internet, kabel, netwerk, wifi, backups, smartphone, software, laders, inktcartridges, spelcomputers, upgraden, vervangen, opschonen, repareren, virusscanner.

Vervoer en reizen

fiets, brommer, scooter, auto, onderhoud, boetes, paspoort, rijbewijs, APK, OV-chipkaart tegoed, kortingskaartjes, routeplanner, tanken, verzekering, wegopbrekingen, omleidingen, vervanging, huren, belastingen, zomer/winterbanden, schoonmaken, reserveren, tickets, inchecken, hotel, bagage.

Boodschappen

supermarkt, warenhuis, kledingzaak, stomerij, schoenenzaak, schoenmaker, bouwmarkt, bank, postkantoor, apotheek, drogisterij, dierenwinkel, kantoorboekhandel, computerzaak, markt.

Ontspanning

boeken, muziek, films, reizen, bioscoop, restaurant, concert, theater, plekken bezoeken, mensen bezoeken, foto's, sporten, hobby's, koken/bakken.

Lezen/luisteren/bekijken

boeken, podcasts, tv-programma's, video's, dvd's, YouTube, concerten, voorstellingen, advertenties, tijdschriften, websites, artikelen, handleidingen, instructies, software, brochures, nieuwsbrieven.

Verzamelingen

boeken, foto's, muziek, cd's, DVD's, postzegels, munten, organiseren, opbergen, zoeken, catalogiseren.

Gezondheid en persoonlijke verzorging

voedingsgewoonten, sporten, trainingsschema, trainer, fysiotherapeut, huisarts, tandarts, orthodontie, opticien, specialist, controle, kapper, nagels, scheren, epilieren, handen, voeten, kleding en schoenen (zakelijk, formeel, vrije tijd, sport, zomer/winter), ondergoed, sokken, accessoires, winter- en zomerjas, regenkleding, oude kleding opruimen, kleding verstellen/repareren.

Persoonlijke groei

lezen, zien, luisteren, proberen, leren (kennis, vaardigheden), persoonlijke doelen, houding, mindset, webinars, trainingen, cursussen, MOOCs, persoonlijk leernetwerk, coaching, workshops, onderzoeken, cv, gewoonten aanleren/afleren, culturele ontwikkeling, spirituele ontwikkeling, maatschappelijke betrokkenheid, mindfulness.

MINDSWEEP TRIGGERLIST

PROFESSIONEEL

Projecten

lopende, te starten, af te ronden, losse eindjes, eerstvolgende acties, planning, afspraken, brainstorm, bijeenkomsten, vergaderingen, losse papieren, aantekeningen, e-mails, smartphone, voicemails, fysieke inbox, SharePoint.

Afspraken en beloftes met of aan

jezelf, je collega's, teams, afdeling, manager, personeel, klanten, leveranciers, zakenpartners, netwerk, oud-collega's, deadlines, mijlpalen.

Communicatie te versturen of ontvangen

bellen, e-mail, brieven, memo's, WhatsApp, SMS, voicemail, Twitter, Facebook, LinkedIn, Instagram, enterprise social network (Yammer), CRM, forums.

Vergaderingen

organiseren, verplaatsen, afzeggen, notulen / aantekeningen uitwerken, acties zonder eigenaar toewijzen, besluiten communiceren.

Aankomende gebeurtenissen

overwegen, plannen, bevestigen, afzeggen, route opvragen, toegang regelen, parkeerplaats, vergaderingen, recepties, jubilea, uitstapjes, seminars, congressen, conferenties, trainingen.

Wachten op

gedelegeerde projecten of taken, deelprojecten, reacties, antwoorden, informatie, toestemming, bestellingen, toegangsbewijzen.

Schrijven / herschrijven

voorstellen, verslagen, rapporten, papers, notulen, evaluaties, handleidingen, reacties, blogposts, website teksten, artikelen, flyers, brochures.

Lezen/luisteren/bekijken

boeken, podcasts, websites, video's, YouTube, advertenties, nieuwsbrieven, tijdschriften, artikelen, software, handleidingen, instructies, brochures.

Professionele ontwikkeling

boeken, podcasts, webinars, software, persoonlijke doelen, leren (vaardigheden, kennis), houding, mindset, onderzoeken, trainingen, cursussen, MOOCs, seminars, conferenties, congressen, persoonlijk leernetwerk, cv, coaching, gewoonten aanleren/afleren, workshops.

ICT

computer, laptop, smartphone, printer, printer toners, scanner, kopieerapparaat, telefoon, internet, kabel, wifi, laders, netwerk, VPN, back-ups, demo-omgeving, software, upgraden, vervangen, opschonen, repareren, virusscanner.

Planning

doelen, targets, mijlpalen, visie, missie, strategie, bedrijfsplannen, evenementen, beurzen, reizen, financiële plannen, marketingplannen, vakantie, presentaties, faciliteiten, abonnementen, nieuwe systemen/apparatuur, beveiliging, transport, herstructurering.

Administratie en financiën

cashflow, statistieken, budget, ramingen, winst- en verliesrekening, balans, omzet, contant, facturen, rekeningen, huur, hypotheek, leningen, krediet, kosten, betalingen, lonen, banken, accountant, belastingen, personeelskosten, formulieren, voorwaarden, juridische zaken, subsidies, inkoop.

Zakelijk vervoer en reizen

fiets, brommer, scooter, auto, onderhoud, tanken, paspoort, rijbewijs, APK, boetes, OV-chipkaart tegoed, kilometeradministratie, routeplanner, omleidingen, wegoptbrekingen, schoonmaken, zomer-/winterbanden, huren, leasecontract, reserveren, tickets, hotel, bagage, inchecken, reiskostendeclaratie.

Personeel

tijdelijk, vast, aannemen, ontslaan, ontwikkeling, feedback, promoties, functioneringsgesprekken, medezeggenschap, arbeidsvoorwaarden, opvolging, organigram, functieomschrijvingen, evenementen.

Verkoop

klanten, prospects, leads, verkoopproces, relaties, trainingen, rapportages, CRM, service-afspraken, accountmanagement, lopende offertes, te versturen offertes, contractmanagement.

Marketing

campagnes, materialen, pers, sociale media, website, pr, huisstijl, zoekmachineoptimalisatie, copywriting, brochures, nieuwsbrieven, beurzen, evenementen, visitekaartjes, productlanceringen.

Doceren/Trainen

lezen, bekijken, proberen, uitzoeken, lesplannen, voorbereiden, lesmaterialen, leeromgeving, presenteren, colleges, vakken, ict, uitleggen, voorbeelden, voordoen, werkvormen, oefeningen, groepsopdrachten, huiswerk, toetsen, nakijken, feedback geven, beoordelen, bespreken, evalueren, begeleiden, rapporten, contact ouders, nascholing, teamoverleg, administratie.