

## Persoonlijke diagnose kenniswerker

Vanuit mijn onderzoek heb ik er voor gekozen mijn belangrijkste inzichten te presenteren in de vorm van een vragenlijst. Aan de hand van deze lijst kan een kenniswerker controleren of en zo ja op welk aandachtsgebied hij/zij toepasbare maatregelen kan implementeren waarbij gebruik gemaakt kan worden van de bevindingen in mijn thesisdocument.

Vragen die een kenniswerker zichzelf zou kunnen, nee zelfs moeten, stellen om te bepalen of er door hem voordelen (zowel in tijd, kwaliteit maar daarnaast vooral ook op het gebied van persoonlijk welbevinden) te behalen zijn bij het doorvoeren van maatregelen om op een goede, gezonde wijze om te gaan met Information Overload:

1. Ben ik op de hoogte van mijn eigen informatiegedrag?
2. Werk ik, vanuit bovenstaand bewustzijn, regelmatig mijn informatiebronnen bij?
3. Geef ik duidelijk mijn grenzen aan?
4. Voed ik de mensen die mij informatie toesturen, constant, op ?
5. Ben ik mij daarbij tevens bewust van mijn rol als zender of stuur ik te makkelijk, te veel informatie door zonder rekening te houden met de specifieke informatiebehoefte van de ontvanger(s)?
6. Doe ik wat ik leuk vind, waar ik energie van krijg waarbij dit in lijn is met mijn persoonlijke missie ?
7. Ben ik op de hoogte van het bestaan van de technieken zoals die in genoemd thesisdocument vermeld zijn (bv. snellezen, GTD en mindmappen) en pas ik deze, als ze voor mij van toegevoegde waarde zijn, bewust en consequent toe?
8. Onderken ik het verschil tussen single-taken, multitaken en switchtaken en pas ik mijn gedrag daarop aan?
9. Heb ik, naast mijn werk, genoeg andere interesses waar ik tijd in steek en sport/beweeg ik genoeg waardoor ik kan zeggen dat ik voldoende ontspan en energie krijg?
10. Maak ik, bewust, gebruik van (sociale) filters en ben ik op de hoogte van de laatste, technologische, ontwikkelingen op dat gebied? (zodat ik deze, als dit voor mij als individu van toegevoegde waarde is, kan inzetten)

Aan de hand van bovenstaande vragen krijgt het individu meer inzicht in zijn actuele situatie om van daaruit de maatregelen toe te passen die voor hem van toegevoegde waarde kunnen zijn.

Mijn doel is het individu hierbij te ondersteunen zodat deze de juiste keuzes maakt en meer inzicht krijgt in de gevolgen door maar vooral in het voorkomen van Information Overload.