

Stardunkk – Perfecte Weekindelingen

In de Stardunkk-methode staat **blokplanning** centraal: werken in gefocuste tijdsblokken, met ruimte voor energie, reflectie en herstel. Hieronder vind je 5 voorbeelden van weekindelingen die onze cursisten kunnen gebruiken of aanpassen aan hun eigen leven en onderneming.

Weekindeling 1 – Focus & Creatie

Maandag	Ochtend: Strategisch werk – Middag: Deep work – Avond: Sport
Dinsdag	Ochtend: Creatieve content – Middag: Klantenwerk – Avond: Familie
Woensdag	Ochtend: Vergaderingen – Middag: Focusblok – Avond: Reflectie
Donderdag	Ochtend: Deep work – Middag: Operationele taken – Avond: Rust
Vrijdag	Ochtend: Creatieve output – Middag: Netwerken – Avond: Familie
Zaterdag	Ochtend: Inspiratie (lezen, leren) – Middag: Vrij – Avond: Sociaal
Zondag	Ochtend: Weekreflectie – Middag: Voorbereiding – Avond: Rust

Weekindeling 2 – Energie & Balans

Maandag	Ochtendwandeling – Deep work – Namiddag sport
Dinsdag	Meditatie – Focusblok – Teammeeting
Woensdag	Creatief werk – Middag coaching – Avond reflectie
Donderdag	Focus op gezondheid – Strategisch werk
Vrijdag	Operationeel werk – Vrije namiddag
Zaterdag	Familietijd – Sport – Inspiratie
Zondag	Reflectie – Voorbereiden nieuwe week

Weekindeling 3 – Ondernemersgroei

Maandag	Strategische planning – Prioriteitenlijst – Teamoverleg
Dinsdag	Deep work – Klantgesprekken – Administratie
Woensdag	Innovatie – Leermoment – Creatieve output
Donderdag	Netwerken – Operationeel werk – Avond sport
Vrijdag	Contentcreatie – Weekafsluiting – Familie
Zaterdag	Vrije dag – Inspiratie zoeken
Zondag	Weekreflectie – Rustmoment

Weekindeling 4 – Rust & Productiviteit

Maandag	Deep work – Ochtendritueel – Middagwandeling
Dinsdag	Creatief werk – Administratie
Woensdag	Klantgesprekken – Reflectie
Donderdag	Deep work – Netwerken – Sport
Vrijdag	Operationeel werk – Familie
Zaterdag	Inspiratie – Vrij
Zondag	Reflectie – Voorbereiding

Weekindeling 5 – Maximale Focus

Maandag	Ochtend: Focusblok – Middag: Creatie – Avond: Sport
Dinsdag	Focus op prioriteiten – Team – Familie
Woensdag	Strategie – Innovatie – Reflectie
Donderdag	Deep work – Klantgesprekken – Sport
Vrijdag	Operationeel werk – Contentcreatie – Netwerken
Zaterdag	Familietijd – Inspiratie
Zondag	Weekreflectie – Rust en voorbereiding