



Nederlandse  
Vereniging voor  
Autisme

Noord-Brabant/Zeeland



## AIC Eindhoven Plannen met de Bullet Journal methode 14 april 2025

Op maandagavond 14 april organiseert AIC Eindhoven een workshop 'Plannen met de Bullet Journal methode'. De workshop wordt gegeven door Nanda Remkes, ervaringsdeskundige met autisme en ADHD, grafisch vormgever, planner & papierliefhebber en vrijwilliger bij AIC Den Bosch.

Het Bullet Journal systeem is opgezet door Ryder Carroll en is een systeem waarmee je op een overzichtelijke manier taken, afspraken en notities op papier zet. Het is een manier om alle informatie die je binnenkrijgt en in je hoofd blijft zweven, uit je hoofd te halen zodat je het los kunt laten en later kunt structureren. Naarmate je het systeem gebruikt, word je je bewuster van wat je doet, en daardoor ook waarom je het doet. Dan kun je jezelf afvragen: Moet ik dit blijven doen? Is het belangrijk? Verbetert het mijn leven?

Ben jij zoals ik en verlies je makkelijk het overzicht van wat er allemaal op je bordje ligt? Vind jij het lastig om onderscheid te maken tussen wat belangrijk is en wat niet? Heb je behoefte aan meer structuur en rust in je hoofd? Dan is deze workshop iets voor jou!

Wat gaan we doen:

Tijdens de workshop maak je kennis met de basismethode zoals deze is opgezet door Ryder Carroll. Ik leer je:

- \* Uit welke basisonderdelen een Bullet Journal bestaat
- \* Hoe al die onderdelen samenwerken
- \* Hoe ze jou kunnen helpen om georganiseerd te blijven
- \* Hoe je hoofd leeg te maken en die informatie te structureren

Ik geef je tips, laat voorbeelden zien en je gaat natuurlijk ook alvast zelf aan de slag. Gedurende de workshop is er continu de mogelijkheid om vragen te stellen, algemeen of specifiek voor jouw situatie. En het mooie is: de workshop is voor iedereen toegankelijk en je hoeft niet te kunnen tekenen of handletteren!

Wanneer: 14 april

Tijd: Deur open om 19:20 uur

Aanvang: 19:30 uur

Einde : 21:00 uur

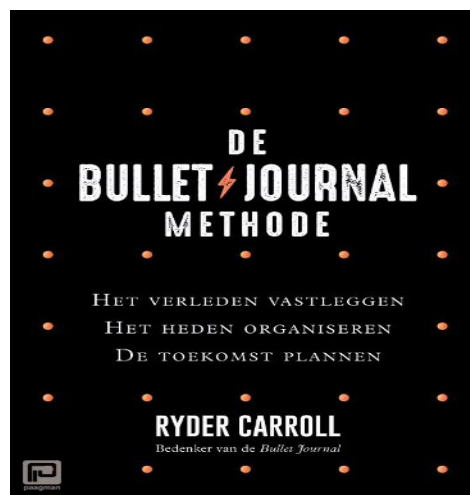
Locatie:

Wijkhuis de Dommel, Verdiruimte

Bennekelstraat 131

5654 DD Eindhoven

Uiterste inschrijfdatum 11 april 16:00 uur



SCAN MIJ

Aanmelden  
klik hier



www.sclera.be