

## **Notificatie Audit Checklist**

### **Voor Smartphone en Computer:**

1. **E-mailnotificaties:**
  - Heb ik notificaties aan staan voor alle e-mails of alleen voor belangrijke?
  - Kan ik regels instellen om alleen notificaties te ontvangen van prioritaire contacten?
2. **Social Media Notificaties:**
  - Welke social media apps sturen mij notificaties?
  - Zijn deze notificaties noodzakelijk voor mijn werk of welzijn?
  - Kan ik ze beperken tot alleen essentiële updates?
3. **App-specifieke Notificaties:**
  - Welke apps sturen mij regelmatig notificaties?
  - Beoordeel elke app: Is deze notificatie nuttig of meestal storend?
  - Pas de instellingen aan om alleen de meest cruciale notificaties toe te staan.
4. **Chat en Berichten Notificaties:**
  - Ontvang ik notificaties van alle berichten en groepschats?
  - Kan ik sommige groepen dempen of specifieke stilte-uren instellen?
5. **Nieuws en Overige Apps:**
  - Hoe vaak krijg ik nieuwsupdates en notificaties van overige apps?
  - Zijn deze informatie-updates essentieel of kunnen ze worden gecontroleerd op een specifiek tijdstip van de dag?

### **Voor Smartwatches en Overige Wearables:**

6. **Prioriteit van Notificaties:**
  - Welke notificaties ontvang ik op mijn wearable?
  - Zijn deze allemaal noodzakelijk of kan ik ze beperken tot alleen de belangrijkste?

### **Algemene Instellingen en Aanpassingen:**

7. **Stille Uren Instellen:**
  - Heb ik tijden ingesteld waarop ik geen notificaties ontvang, zoals tijdens werk of slaap?
  - Kan ik een 'Niet Storen'-modus activeren voor ononderbroken tijdvakken?
8. **Visuele en Auditieve Signalen:**
  - Is het noodzakelijk dat elke notificatie een geluid of pop-up veroorzaakt?
  - Kan ik overgaan naar subtielere signalen zoals led-lampjes of iconen op de statusbalk?
9. **Regelmatige Evaluatie:**
  - Hoe vaak controleer ik mijn notificatie-instellingen en pas ik deze aan?
  - Kan ik een maandelijkse of driemaandelijkse herziening inplannen?

### **Actieplan:**

10. **Actiestappen:**
  - Noteer welke specifieke wijzigingen je gaat aanbrengen in je notificatie-instellingen.
  - Stel een datum in om deze veranderingen door te voeren en een latere datum om te evalueren hoe de wijzigingen je concentratie en welzijn hebben beïnvloed.

Door regelmatig deze checklist door te lopen en de instellingen aan te passen, kunnen gebruikers de controle over hun aandacht terugkrijgen en de hoeveelheid storende onderbrekingen aanzienlijk verminderen. Dit kan leiden tot een betere concentratie, hogere productiviteit en een meer ontspannen gevoel.