



HAAL MEER RENDEMENT UIT JE WERKDAG

Nieuwsbrief Opperuimd Werken:

Stop met te hard werken en krijg meer voor elkaar

Heb jij je wel eens het lijdende voorwerp gevoeld van jouw eigen agenda?

Plotseling is alles belangrijk en urgent. Je krijgt er tunnelvisie van, het is go go go en alles moet steeds beter, harder en sneller.

Soms werkt zo'n sterke focus geweldig. Je komt sneller waar je wilt zijn.

Echter op andere momenten raak je er in verstrikt. In zo'n situatie is harder (over)werken en meer doen geen oplossing. Je hebt een andere manier van denken en handelen nodig, zodat dat werk en leven niet meer in razende rondjes om je heen draaien.

Voor alles wat je doet bestaat een arbeidsintensieve manier en een makkelijkere manier om resultaat te boeken. Het gekke is dat veel mensen zo zijn geconditioneerd dat ze meestal de arbeidsintensieve manier kiezen om hun doel te bereiken.

Als je gestrest bent door te veel en te hard werken komt dat de situatie niet ten goede. Een aantal taken kunnen zwaarder op je gaan rusten en je worstelt je door zaken waar je geen uitdaging in vindt. Je merkt dat jouw balans de verkeerde kant op slaat wanneer:

- je continu moe bent.
- je 's morgens met moeite uit bed komt.
- je geen inspiratie meer vindt in dingen die je altijd plezier gaven.

Gebruik jij ook wel eens teveel energie bij het doen van een relatief kleine taak?

Misschien is de eerste reactie ontkennend. Een voorbeeld ter illustratie.

Je bent op zoek naar een goedwerkende elektronische agenda. Deze pda is het apparaat wat er voor gaat zorgen dat je beter bereikbaar bent per telefoon en E-mail. Je bent ervan overtuigd dat met deze gadget alles efficiënter en makkelijker wordt. Na een half uur zoeken heb je er een gevonden die alles kan wat hij moet kunnen en dat alles voor een prima prijs. Toch blijf je nog 3 uur surfen op internet om te kijken wat er nog meer aangeboden wordt.

Maar waarom stop je eigenlijk niet met zoeken als je het eerste hele goede apparaat hebt gevonden? Waarschijnlijk omdat je er plezier in hebt om verder te zoeken; internet kan verslavend werken. Het is ook leuk om je er nog wat verder in te verdiepen, een aantrekkelijke gadget koop je niet elke dag. En hebben we vroeger niet geleerd dat als we iets goed willen doen, het moeite kost om het te bereiken?

Het langer doorzoeken levert je weinig op.

- Met 3 uur langer doorzoeken vind je geen significant beter apparaat. Het aantal elektronische agenda's dat wordt aangeboden verandert er niet door.
- Misschien tref je er een voor een ietwat lagere prijs. Maar is dat prijsverschil voldoende om drie keer jouw uurloon mee terug te verdienen?

- Als je aan het websurfen bent, kun je niets anders doen. Het weerhoudt je er bijvoorbeeld van om na te denken over een moeilijke beslissing die je moet nemen. Door extra lang te zoeken op het web, stel je het maken van de beslissing uit.

In ieders leven is minstens één soortgelijk voorbeeld te vinden zoals hierboven is beschreven. Realiseer je dat je altijd meerdere mogelijkheden tot je beschikking hebt. Je kan ervoor kiezen heel lang met leuke, maar relatief onbelangrijke dingen bezig te zijn om vervolgens in tijdnood te komen bij het schrijven van een zakelijk voorstel.

Je kan keuzes maken die je werk moeilijker maken of keuzes die het vereenvoudigen.

Waar het om draait is dat je weet hoe:

- Je de juiste hoeveelheid energie gebruikt
- De passende hoeveelheid kracht of moeite inzet en
- De perfecte hoeveelheid tijd neemt om een taak af te ronden.

Met te veel werken draai je dol. Je raakt er uitgeput van. Je leunt zwaar op vaste routines en ziet alternatieve opties over het hoofd. Als je zorgt dat je werkt als je moet werken en dat op een goede manier doet, dan krijg je meer tijd om te besteden aan persoonlijke interesses en leuke dingen.

Bedenk eens wat jij anders kan doen, zodat het minder tijd, minder ruimte en minder mentale uitputting tot gevolg heeft? En voer het dan ook uit. Zo haal je een hoger rendement uit je werkdag op een manier die echt wat toevoegt aan je leven. Tijd, geld en energie zijn kostbare hulpbronnen. Gebruik ze op een verstandige manier.

Veel succes!

©2007 Stéphanie Mooijman

Zou jij ook sneller, makkelijker en effectiever willen werken? Maar als het gaat om het daadwerkelijk organiseren van je bureau, computer en agenda ben je minder zeker van je zaak? Neem dan contact op per E-mail of bel 071 301 54 26.

J. P. Thijsselaan 4 - 2341 PC Oegstgeest - T 071 3015426
info@mooijmanorganizing.nl - www.mooijmanorganizing.nl