



HAAL MEER RENDEMENT UIT JE WERKDAG

Te druk om te genieten? 7 handige tips waarmee je extra tijd creëert

'Ik ren dus ik ben' is voor veel mensen het motto van hun leven.

Zijn we inderdaad drukker dan vroeger of praten we het elkaar aan?

De totale hoeveelheid verplichte tijdsbesteding, het aantal uren betaald werk en huishoudelijk werk bij elkaar opgeteld, is in 25 jaar met gemiddeld 3 uur per week toegenomen. Dat valt dus wel mee.

We stellen steeds hogere eisen aan onszelf. Niet alleen de werktijd, ook de vrije tijd is ingevuld met activiteiten. We zijn ons opgejaagder gaan voelen in de uren waarin we zouden kunnen genieten.

De drukte en de chaos die dat met zich meebrengt kan benauwend zijn. Tel daarbij op dat een flink aantal mensen werk doen dat ze niet leuk vinden en weinig tijd hebben voor hun relaties of voor zichzelf. Zo gaan ze continu gestrest door het leven.

Waarom doen we dat dan?

Dat komt omdat de meeste mensen reactief leven. Dat wil zeggen, ze komen in actie als antwoord op prikkels van buitenaf. Zo laten ze anderen grotendeels bepalen hoe zij hun tijd invullen.

Anderen zien aan de buitenkant niet hoe moe jij bent en hoeveel stress hun verzoek bij je opwekt. Daarbij zenden ze vaak een dubbele boodschap uit:

Ze zeggen bijvoorbeeld:

Ik weet dat je het heel druk hebt, goh wat vervelend, ik heb er begrip voor, doe wat je moet doen om de situatie te veranderen....

Om te vervolgen met bijvoorbeeld:

(baas): maar ik verwacht wel dat je dit werk voor eind van de week af hebt.

(vrienden): maar ik zou het heel jammer vinden als niet kan komen helpen.

Het is tegenwoordig heel gewoon of zelfs belangrijk dat je het (heel) druk hebt. Daarbij vinden we het ook belangrijk om aardig gevonden te worden, en willen of kunnen we geen nee zeggen.

Het is het belangrijk om stress en vermoeidheid aan te pakken. En dat kan je alleen zelf doen, want anderen hebben er meestal weinig last van.

Begin er vandaag mee en maak het jouw persoonlijke prioriteit om meer lucht te scheppen in je schema met deze 7 tips:

1. Houd deze week bij hoe lang je met een taak mee bezig bent. Dan zie je waar je tijd aan op gaat. Je kunt nu betere keuzes maken gebaseerd op jouw situatie.

2. Bepaal aan de hand van bovenstaande lijst waar je de meeste tijd mee verliest. En houd daar dan mee op. Volgens de 80-20 regel bepaalt 20% van wat je doet 80% van jouw resultaten. Pas je werkplan daarop aan.

3. Vermijd overbodige klusjes. Wanneer je hebt bepaald wat je wel doet en wat niet, houd je daar dan aan. Als je iets aan je To Do lijst toevoegt, streep dan een ander actiepoint weg. Vergelijk het eens met het maken van een budget.

4. Maak een dagelijks werkplan. Bepaal vooraf voor elke taak hoe lang je ermee bezig bent. Als je het probeert zul je zien hoe eenvoudig het is om geconcentreerd te werken.

5. Stop met multitasken. Geef je volledige aandacht aan de opdracht waar je mee bezig bent totdat het klaar is. Als je in jouw werkschema ruimte niet te vol maakt, rond je uiteindelijk meer taken af.

6. Neem elke 60 tot 90 minuten een pauze. Je hersens hebben dat echt nodig. Zeker als je werkt in een omgeving met hoge informatiedichtheid. Na de break kun je weer helemaal fris aan de slag.

7. Plan voldoende lucht in je dag. We denken allemaal graag dat we superman of superwoman zijn, die zich moeiteloos door de lange To Do lijst heenwerkt. Ga eens rustig achterover zitten, haal diep adem en bekijk het opnieuw. Is het werkelijk nodig dat je alles op de lijst doet? Is het niet veel beter om jezelf een redelijke werkdag toe te kennen en de rest van de tijd gebruiken om van andere dingen te genieten?

Tijd om te genieten krijg je als je jezelf toestemming geeft om ruimte te maken voor Jou. Kies zorgvuldig wat je wel en niet wilt doen. Het mooie is; het maakt je niet alleen vrolijker en creatiever maar ook productiever!

©2010 Stéphanie Mooijman

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