

6 tips om minder te werken en toch meer gedaan te krijgen

13 12 40

Tweeten Share Vind ik leuk Mail Print

Je kent ze wel, die mensen die een bloeiende carrière hebben, heel wat realiseren en toch nog tijd hebben voor hun gezin en ontspanning. Zit je zelf in een vervelende situatie waarin je meer dan 50 uur werkt en toch niets gedaan lijkt te krijgen? Dan is het hoog tijd dat je kiest voor efficiëntie.



Een onderzoek van de Universiteit van Stanford toont aan dat de onze productiviteit sterk daalt na 50 uur werken per week. Dus waarom langer werken? Omdat je veel werk hebt? Misschien is het eens tijd om je werk – en je leven – anders aan te pakken. Succesvolle mensen weten dat in balans zijn belangrijk is. Ze leven bewust en gebruiken hun vrije momenten om af te koelen en te bezinnen. Hoe ze dat doen? Dat lees je hieronder.

1. Ontkoppel tijdens het weekend

Ontkoppelen is de belangrijkste weekendstrategie. Zorg dat je in het weekend geen mails leest en dat je telefonisch niet beschikbaar bent. Anders loop je het risico dat je continu bent blootgesteld aan een lading stress. En dat verhindert je om je helemaal op te laden. Als je toch je e-mails moet checken in het weekend, doe dit dat op specifieke, en plan deze in als korte tijdblokken. Zo verlicht je je stressgevoel, zonder in te boeten op beschikbaarheid.

2. Denk na

Wekelijks reflecteren is een goede manier om jezelf continu te verbeteren. Voorzie een moment op een avond of in het weekend om grondig na te denken over je job, je organisatie en de sector waarin je werkt. Zonder de afleiding van je werk zal je de dingen in een nieuw perspectief zien, en tot nieuwe inzichten komen. Inzichten die je de volgende werkdag kan gebruiken om je werk te verbeteren.

3. Sport

Sport, we kunnen het aan iedereen aanraden. Toch lijkt je daar nooit tijd voor te hebben. Maar dat is een flauw excuus, want elk vrij moment is goed om te sporten. Sporten leidt tot

zelfreflectie en een hoge dosis endorfines. Zo leidt een fysieke inspanning tot nieuwe inspiratie en een boost van je energie en creativiteit.

4. Word wakker op hetzelfde moment

Een gemiddelde volwassene heeft 7 tot 8 uur slaap nodig. Slaap niet meer, en zeker niet minder dan nodig. En hou je slaapritme constant. Want dat is goed voor je. Je brein went gemakkelijk aan een slaapritme dat altijd gelijk is en wordt verward na een storing ervan. Ook in het weekend hou je best je slaappatroon van weekdays aan. Slaap je tijdens de week maar 5 uur per nacht en haal je dat in door uit te slapen in het weekend? Verander dan je gewoonte, want dat maakt je alleen maar suf en afgeleid.

5. Energiemanagement

Iedereen kent time management. Maar energiemanagement laat je nadenken over je resultaten in functie van de energie die je erin steekt. Vaak kan je in korte, intensieve periodes meer doen dan wanneer je dubbel zoveel tijd hebt, en afgeleid en moe bent. Werk daarom in vlagen. Wissel af tussen hoge intensiteit en geen intensiteit. En werk je taken in één keer af, want spreiden leidt tot productiviteitsverlies.

6. Monotasking

Multitasking is inefficiënt. Doe daarom één taak tegelijk. En focus je er volledig op. Laat je niet afleiden door e-mail of collega's. Tip: plan je dag in blokken. Elke blok staat voor één taak. Plan tussen de blokken wat tijd voor pauze en tijd voor e-mails te beantwoorden.

Besluit

Succesvolle mensen weten het: bewust bezig zijn met je tijd, periodes van rust combineren met periodes van hard werken en een gezonde mentale en fysieke levensstijl zorgen ervoor dat je je beter voelt en dat je meer kan doen in minder tijd. Verander dus je gewoontes en wees klaar om succesvoller dan ooit te worden.

(sdc) - Bron: Huffingtonpost / Lifehack.org / Fast Company