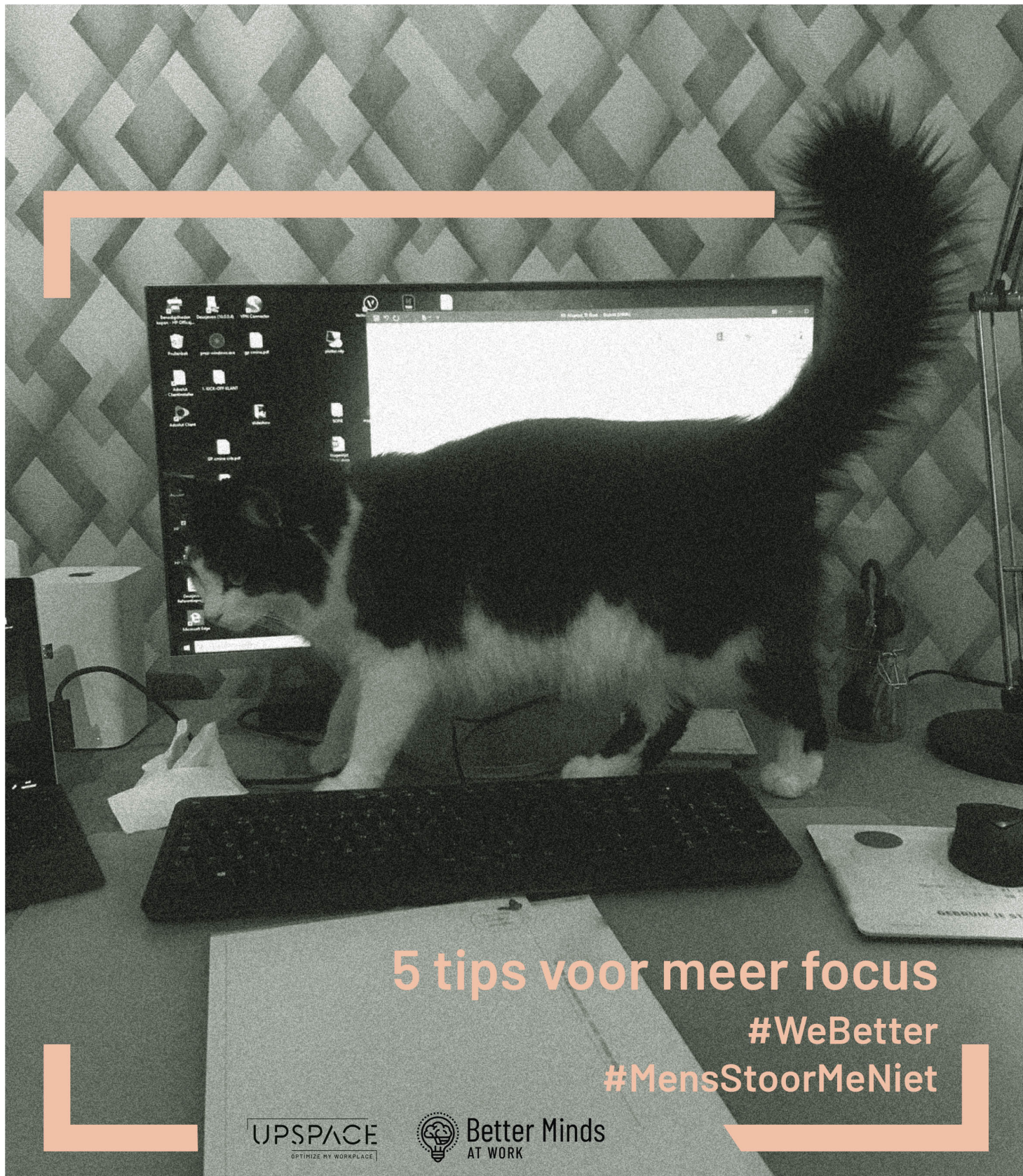


# Blijf in uw kot magazine

april 2020



5 tips voor meer focus

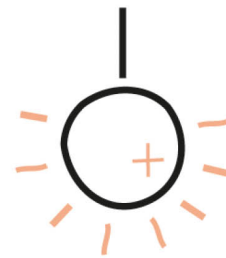
#WeBetter

#MensStoorMeNiet

UPSPACE  
OPTIMIZE MY WORKPLACE



Better Minds  
AT WORK



## Vijf tips voor meer focus

Deze bijzondere tijd heeft een grote impact op hoe we ons werk kunnen uitvoeren. Cruciaal hierbij is ons vermogen om ons te **focussen**, ondanks **stoorzenders** op de thuisvloer en het gebrek aan de normale **werkroutine**. Laat je hier inspireren om je **brein** mentaal en fysiek in **beweging** te zetten. Leer technieken om meer **focus** te creëren en dus succesvoller te zijn in je werk.

### REGEL 1: JAAG EERST OP DE OLIFANTEN, LOOP NIET ACHTER DE KONIJNEN

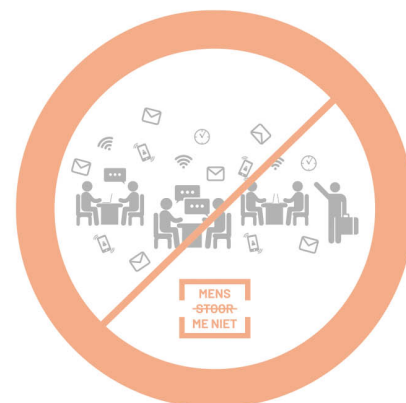
Prioriteiten stellen, moet je **leren**. To-do-lijstjes maken ook. We hebben de neiging om to-dolijsten te beginnen met een reeks kleine taken, zodat we snel en bevredigd kunnen afvinken. Daardoor zijn we al leeg wanneer we aan de grote taken toe komen. Die kleine taken noemen we **'de konijnen'**, die de hele tijd rond onze benen dartelen. Zij houden ons af van 'de olifanten' aan de horizon. Die **olifanten** staan dan voor de strategische, langeretermijndingen. De beeldspraak komt van de Texaanse oliemagnaat Thomas Boone Pickens. Zijn levensmotto was: *'When you are hunting elephants, don't get distracted chasing rabbits'*.

Al wat zich aandient – een mail, een telefoontje, een vraag van een collega, je kinderen die een snoepje willen – snel afhandelen ten koste van langetermijnplanningen lijkt op het eerste gezicht nuttig, maar maakt uiteindelijk alleen maar **ongelukkig**. **Tijd maken** voor de olifanten is echt **cruciaal**. Gebruik de **MENS STOOR ME NIET** deurhanger als een **signaal** wanneer je in zo'n **olifantenmoment** zit, zodat ook je gezinsleden weten dat ze de konijnen even moeten binnenhouden.

Niet alles moet NU afgewerkt en opgelost worden tijdens deze crisis. Doseer je doelstellingen, wees realistisch en pas je to-do-lijstjes aan in deze veranderde situatie. Heb je kinderen of andere afleiding in huis? Dan ben je hoogstwaarschijnlijk niet even productief. Aanvaard dit, het is OK. Spreek het ook uit bij je werkgever, collega's, klanten,... zodat je hier geen stress van krijgt. Wees niet te kritisch voor jezelf.

### REGEL 2: STOP MET MULTITASKEN

We **hervallen** nu massaal in multitasken. Er is niets goeds aan multitasken. Het zal je ook nu niet redden. Dat voel je niet alleen zelf, het blijkt ook uit onderzoek. Multitaskers zijn veertig procent **minder** productief, terwijl ze denken dat ze veel meer doen. Je kan de indruk hebben dat je tegelijk telefoneert en autorijdt, maar in werkelijkheid doe je maar één van de twee. Je brein doet niets anders dan de hele tijd heen en **terugschakelen**. Wanneer je met een taak bezig bent en die onderbreekt om een mail te lezen, duurt het gemiddeld **25 minuten** voor je je aandacht weer volledig op de eerste taak kan richten.

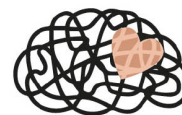


Los van dat productieverlies, maakt multitasking het onmogelijk om bewust nieuwe **informatie te verwerken** en geeft het ons het gevoel dat we onze **zelfcontrole** verliezen. We worden er ongelukkig van, punt. Waarom we het dan toch blijven doen? Het is een verslaving, die gevoed wordt door het gevoel dat we goed bezig zijn. We denken dat we elke seconde nuttig aan het benutten zijn. En sociaal en professioneel wordt multitasken dan ook nog eens positief bekrachtigd. Goed voor onze status, denken we dan. Niet dus.

We zijn er intussen zo gewend aan geraakt dat het flink wat zelfcontrole vraagt om te **singletasken**. Maar dat is training, bewuster leren omgaan met wat je aan het doen bent. Je mailbox uitzetten wanneer je je op iets concentreert, kan een begin zijn. Aanvaarden dat je vaak gaat terugvallen ook. Begin met een uur.

### REGEL 3: MIND WANDERING

Een hele dag van hot naar her lopen en proberen om een constante focus vast te houden, is de snelste weg richting een breincrisis. Nochtans is dat wel wat we doen. Onderzoekers hebben het gemeten: 47 procent van onze tijd zijn we er met ons bewustzijn niet bij, maar **dwalen** onze gedachten af. Die 47 procent hebben we blijkbaar nodig. We moeten dus, niet proberen om die 47 procent naar omlaag te halen, maar meer te doen met de tijd waarin we wel **bewust** bezig zijn.



Probeer eens om maximum een half uur tot driekwartier gefocust bezig te zijn, en dan tijd te maken voor verveling. Echte verveling. Dan gaat het niet om een Youtubebepilmpje bekijken of een mail lezen, maar wel om het echte *mind wandering*, dagdromen, je geest laten wandelen.

En ook: vergeet niet **te genieten!**

### REGEL 4: WEES ONBEREIKBAAR



Deze bijzondere tijd maakt dat **werktijd** steeds vaker doorloopt in **ontspanningstijd**, al is het maar door je gezinsleden of een vriendin die vraagt hoe het met je gaat. Maar het geldt niet alleen voor professionele bezigheden. Bouw ook **privémomenten** in, waar je de volle aandacht geeft aan je gezinsleden, en je je werk of digitale afleiding even laat voor wat het is.

### REGEL 5: GEEF ALLES EEN PLAATS

Alles heeft zijn plaats en een plaats voor alles. Je belt niet onder de douche of gaat niet in focus tussen spelende huisgenoten in de leefruimte. De ruimte rondom je **stimuleert of remt** bepaalde taken af. Concentratie en focus vragen **daglicht en voldoende kunstlicht** op je werkplek. Zicht naar buiten toe is absoluut een meerwaarde. Personaliseer deze plek, zorg dat je je er goed voelt, dat stimuleert de productiviteit. Zorg voor groen op je werkplek, zeker wanneer je veel computerwerk verzet. **Planten** zuiveren niet alleen de lucht, ze verlagen ook je stressniveau. Vermeid alle mogelijke afleidende audio- en visuele prikkels. Ga niet tussen een berg op te vouwen wasgoed zitten, installeer je in een aparte, aangename ruimte waar je volop kan focussen. **Gebruik je deurhanger**. Vergeet hem niet weg te halen als je moment van focus afgelopen is, zodat het geloofwaardig blijft voor je huisgenoten ;-)

# MENS ~~STOOR~~ ME NIET

## #MENSSTOORMENIET

Upspace **optimaliseert** in de eerste plaats werkplekken. Ruimtes die op dit moment misschien wel leeg zijn, en ingeruild werden voor **home offices**. Ook daar willen we je inspireren, motiveren en leuke tools aanreiken om de focus te verhogen en de frustraties te verlagen.

**Zin om een spel te spelen?** Iedere maand bezorgen we verschillende bedrijven een update van ons **spelbord** 'Mens stoor me niet'. Helemaal **gratis** en voor niks!

Met dit spelbord dagen we bedrijven uit om op een leuke manier productiever werken te stimuleren. Verwacht je aan heel wat minder stoorzenders en veel traktaties.

Schrijf je in via: <http://bit.ly/mensstoormeniet>

## #WEBETTER

Better Minds at Work wilt iedereen een **hart onder de riem** steken in deze uitdagende corona tijden. Vanuit onze missie "**positieve** impact op mens en maatschappij" starten we het **gratis** initiatief #WEBETTER. Deze crisis geeft ons als mens immers een geweldige opportuniteit: we kunnen onszelf **versterken** en onze manier van leven en werken **heruitvinden!**

Onze **experts** staan voor je klaar om jou, je collega's en je kinderen te inspireren met hun kennis en inzichten. Verwacht de komende weken diverse **webinars**, online **uitdagingen** en **tips en tricks** om jouw veerkracht, focus en energie te versterken.

Inschrijven kan via: <https://bettermindsatwork.com/webetter/>



# Keep healthy & stay focused!