

Na de zomer een frisse start!

Hoe heb jij de zomer doorgebracht? Heb je doorgewerkt en in deze relatief rustige periode en lekker een aantal zaken kunnen afwerken? Of ben je er op uitgetrokken en heb je je zinnen kunnen verzetten?

Wanneer je wat meer rust hebt gehad en je met enige afstand naar je dagelijkse beslommingen hebt kunnen kijken kan het goed zijn dat je je hebt voorgenomen om na de zomerperiode een aantal zaken anders te gaan doen. Je hebt je misschien voorgenomen om nu eindelijk eens aan die studie te beginnen waar je al een tijdje van droomt of dat je meer tijd wilt besteden aan je relatie en gezin? Of dat je met meer rust wilt werken of dat je wilt leven in een opgeruimd huis?

De kunst is nu om je voornemen ook in de praktijk te brengen want voordat je het weet ben je weer overgeleverd aan de waan van de dag met de 10.000 dingen die moeten gebeuren. Het is van belang om je voornemen te vertalen in hele concrete stappen en tijd te nemen voor deze concrete stappen. Denk hier niet te licht over want je bent immers gewend de dingen te doen zoals je ze altijd al deed. Je voornemen invullen vraagt dus ook om ander gedrag.

Ik haal graag een voorbeeld uit mijn trainerspraktijk aan. Onlangs had ik sessie met Sabine, assistente van 2 verkoopmanagers. Sabine wilde graag meer tijd voor haar gezin. Dit maakte ze concreet door zich als doel te stellen om op de 3 dagen dat ze werkte ook echt op tijd naar huis te gaan, te weten om 17 uur. In de praktijk lukte haar dit vrijwel nooit. Een belangrijke oorzaak hiervan was dat een van de verkoopmanagers de gewoonte had om 16 uur nog even bij haar binnen te lopen om de stand van zaken door te nemen en nieuw werk aan haar te geven. Sabine liet zich hier vaak door verrassen en was na zijn bezoek nog druk met het afronden van de taken van die dag, met als gevolg dat ze meestal pas om half zes of nog later naar huis ging. In ons gesprek stelden we vast dat Sabine het persoonlijke contact met de verkoopmanager niet wilde missen want hierdoor kon ze feeling houden met hetgeen er speelde in de organisatie. Dit was een belangrijke constatering want nu wist Sabine ook dat ze iedere dag om 16 uur paraat moest zijn. Ze zette dit standaard in haar agenda. Gevolg was ook dat ze zich realiseerde dat ze dus feitelijk om 16 uur klaar moest zijn met haar taken van die dag. Dit gaf haar een helder uitgangspunt! Sabine bekwaamde zich nu in het dagelijks maken van een shortlist van taken die ze die dag afgerond moet en/of wil hebben. Ze oefent hier dagelijks mee en al doende leert ze wat ze kan behappen op een dag. Ze let beter op haar tijd en richt zich op het afronden van haar werk om 16 uur. Dit geeft haar rust en biedt haar de mogelijkheid om steeds vaker op tijd naar huis te gaan. Haar voornemen om meer tijd te besteden aan haar gezin heeft een concrete vertaling gekregen waar ze dagelijks mee uit de voeten kan.

Zo kun jij ook een frisse start maken. Kijk naar je wens en probeer deze zo concreet mogelijk te maken. Onderzoek wat dit betekent in jouw dagelijkse praktijk en zet de benodigde stappen. Bedenk dat alle veranderingen tijd en aandacht vragen. Als je je eigen wensen serieus neemt, geef ze dan ook de aandacht die ze verdienen!

Als jij als wens hebt om met meer rust en overzicht te werken dan is een investering in een training of een aantal coachingssessies op dit vlak geen overbodige luxe. Deze investering verdient zich dubbel en dwars terug! Heb je interesse, neem dan vrijblijvend contact met me op (info@beddingwerk.nl).

Ingrid van Dijk.