



door Gea van Oortmarszen

Overzicht creëren is werkstress verminderen

Wie kent het niet? Af en toe het gevoel achter de feiten aan te lopen en geleefd te worden door de waan van alle dag. Als je op je werk dit gevoel elke dag hebt, dan is er een kans dat je door de bomen het bos niet meer ziet en constant veel druk ervaart.

Het kan helpen om meer overzicht van je werkzaamheden te creëren. Met als basisvragen:

- **Is deze taak belangrijk?**
- **Is deze taak urgent?**

Dit wordt de Eisenhower Matrix genoemd. Het verkrijgen van een dergelijke overzicht helpt je om voldoende tijd te kunnen besteden aan de belangrijke taken. Voordat ze urgent en belangrijk worden en je niet de kwaliteit levert die je zou willen.



Wie zijn tijd niet goed beheert, blijft hangen in het eerste kwadrant. Dit is de collega die altijd in crises is en de mail nu de deur uit moet doen, nu de presentatie moet voorbereiden en altijd gehaast is of zich opgejaagd voelt.

Eisenhower matrix	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	Crises Dringende problemen Deadlines Spoedklussen Telefoon van je baas	Voorbereiding Preventie Planning Opbouwen relaties Uitvoeren
Minder belangrijk	Luisteren naar wat er om je heen gebeurt Verslagen maken of lezen Mailtjes beantwoorden Telefoontjes of sms-en beantwoorden Collega's aan je bureau helpen	Onbeduidende zaken, spelletje spelen op je telefoon Dagdromen Onnodige e-mails

Tips uit de praktijk:

- Maak voor jezelf een realistische planning van de belangrijke / niet urgente taken (dagplanning, weekplanning, jaarplanning).
- Kijk uit voor het "alles moet nu"-effect, kijk of er te schuiven valt / afspraken te verzetten.
- Kijk wat je meer kunt delegeren, wie is er toe aan meer verantwoordelijkheid?
- Neem je ontpanning. Pauzes en een ander helpen, of een praatje maken, zijn goed voor je gezondheid.
- Evalueer een crisis of andere spoedklussen: hoe komt het dat je dit niet zag aankomen?
- Heb je last van "uitstelleritus"? Bedenk hoe je meer discipline kunt aanleren.
- Zeg niet zomaar ja en weet dat je ook "nee" kunt zeggen.

Wil je je fitter voelen en meer balans in je leven? Schrijf je dan nu in voor de 2 daagse workshop: [Meer ruimte creëren voor jezelf](#).

14 januari 2014,

Gea van Oortmarssen.