

Slimmer werken begint met de juiste mindset

In de zakelijke omgeving en een wereld vol deadlines en werkdruk is het soms moeilijk om het hoofd koel te houden. Toch is dat niet onmogelijk. Wie een onderscheid weet te maken tussen doelen en prioriteiten heeft wel degelijk kansen in handen om slimmer en vitaler te werken.

De kern van dit vraagstuk in een tijd waarin werkdruk en stress de boventoon voeren, is het bewaken van je eigen mentale fitheid. Die boodschap komt van John Cliteur, oprichter van Purple Monkey Breinonderwijs. Al ruim twintig jaar traint hij organisaties en werknemers in slimmer werken. “We leren mensen de regie te nemen. Niet alles kan en moet tegelijk. Het gaat om keuzes maken die passen bij je doelen en drijfveren.”



John Cliteur,
Oprichter, Purple Monkey Breinonderwijs

Kernvragen

Een van de kernvragen die tijdens zijn trainingen aan bod komen is: waar besteed je je tijd aan, en waarom? Veel werkgevers en werknemers zullen dat herkennen: we worden opgeslokt door urgente zaken die eigenlijk niet belangrijk zijn. Velen zijn dagelijks bezig met ‘brandjes blussen’, zoals dat heet. Wat Cliteur zijn cursisten wil leren, is hoe je de juiste nadruk legt

op belangrijke zaken. Door het stellen van prioriteiten creëer je overzicht en krijg je meer grip op je werk. “Een mooi uitgangspunt daarbij is het Eisenhower-diagram dat inzicht geeft in prioriteiten stellen, beslissingen nemen en het verschil tussen dringend en belangrijk.”

Het gaat echter niet alleen om besef van prioriteiten. Ook mentale fitheid is

een houvast. En dat is volgens Cliteur meer dan de afwezigheid van stress. “Het gaat om voldoening halen uit je werk, in control zijn en bewust pauzes inlassen. Als je continu brandjes blust, kom je nooit aan strategische doelen toe. Dat leidt uiteindelijk tot frustratie en inefficiëntie.”

“

*Als je continu brandjes blust,
kom je nooit aan strategische
doelen toe*

Multitasken

Om dit soort dingen onder de knie te krijgen, biedt Cliteur een aanpak die het midden houdt tussen training en coaching. Tijdens interactieve sessies leren deelnemers technieken om effectiever te plannen, stress te reduceren, multitasken te vermijden en creatiever te denken. Bovendien bevatten deze tal van praktische opdrachten, zoals het analyseren van het eigen bioritme, het verhogen van de

concentratie en het opsplitsen van grote taken in behapbare delen. “Als je over drie maanden een marathon wilt lopen, moet je vandaag al beginnen met kleine stappen. Die aanpak werkt net zo goed in de professionele context.” In navolging van Mark Twain zegt Cliteur “Hak grotere taken op in kleinere stukken en begin met de eerste.”

De trainingen van Purple Monkey Breinonderwijs richten zich niet alleen op werknemers, maar net zo goed op leidinggevend. Een belangrijk aandachtspunt voor hen is, hoe ze taken en rollen beter kunnen verdelen binnen hun team. “Het is van belang om werknemers ruimte te geven voor eigen verantwoordelijkheid. Dat vergroot niet alleen hun motivatie, maar versterkt ook het teamresultaat.”

