

5 Tips

Tips om slimmer te werken

‘We zijn net honden’

John Cliteur is oprichter en directeur van Purple Monkey Breinonderwijs. Hij helpt organisaties en personen om slimmer na te denken en efficiënter te werken. Zijn vijf adviezen.

‘Leer leren’

Hoe krijg je nieuwe dingen op een slimme manier in je brein? Bekijk een video-interview met John Cliteur over ‘Leer leren’ via dezaak.nl/5tips

1

Terug naar de eigen werkplek

“Werknemers die hun eigen vertrouwde plek hebben, werken een stuk efficiënter. Dat is wetenschappelijk bewezen. In de ideale kantoor situatie heeft iedereen een eigen plek waar hij in stilte geconcentreerd kan werken en zijn er grotere ruimtes om samen te werken.”

2

Houd rekening met bioritme

“Tussen 9 en 11 uur is je organisatie op zijn top. Slaapdeskundigen noemen dat de wakkere zone. Hoewel bioritme persoonlijk is, is dat de beste periode voor de gemiddelde werknemer om efficiënt en geconcentreerd te werken. Daarnaast hebben veel mensen een *after-lunch-dip*. Zij kunnen ’s middags maar beter niet aan de moeilijkste klus van de dag beginnen.”

3

Bewust pauzes nemen

“Je moet bewust pauzes nemen. Dan liefst even naar buiten gaan. Ondernemers zijn vaak zo druk dat dat moeilijk is. We vragen ondernemers vaak: *Wanneer heb je de beste ideeën? Bijna iedereen zegt: Als ik even tot rust kom. Als ik de hond uitlaat of hardloop.* Doe dat dus regelmatig.”

Tekst: [Raphaël Klees](#), [Claartje Vogel](#) Fotografie: [Janine Bekker](#), [Marco de Swart](#)

37

4

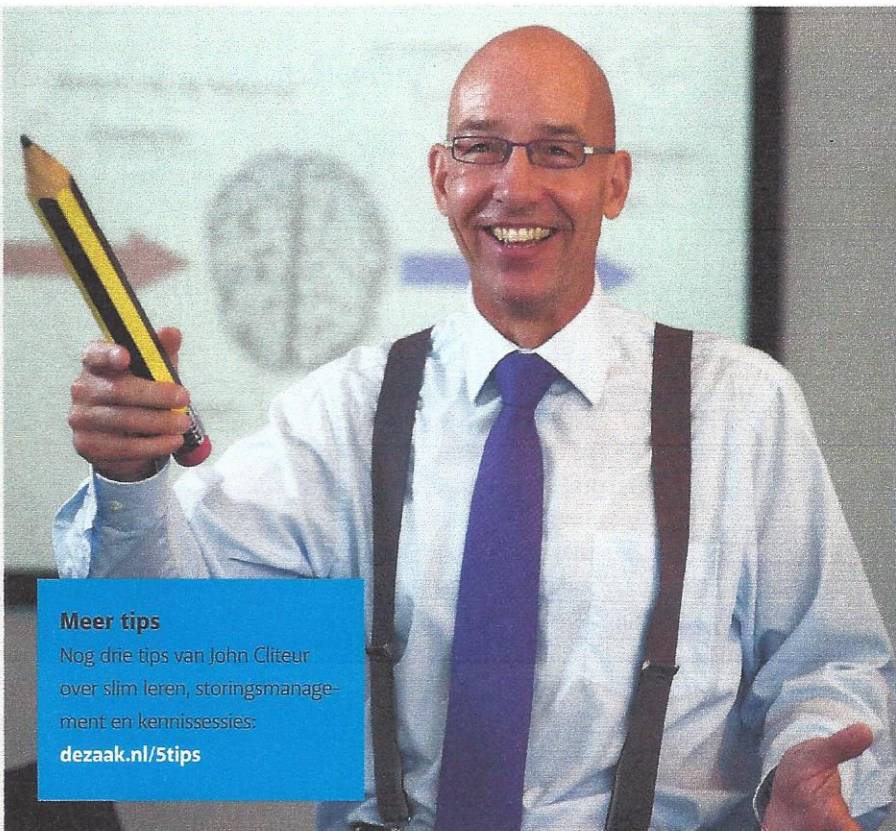
Eén ding tegelijk

“Mensen kunnen niet multitasken. Nee, ook vrouwen niet. Zorg ervoor dat jij en je werknemers met één taak tegelijk bezig zijn. Je kunt maar één cognitieve taak tegelijk aan. Je kunt wel schakelen en iets even parkeren, maar dat kost geheugenkracht. Kies één taak en focus je daarop voor een bepaalde periode.”

5

Beloon jezelf

“Je brein is gevoelig voor straffen en belonen. Maak daar gebruik van. Als je jezelf consequent belooft na een vervelende taak, zul je die uiteindelijk leuker gaan vinden. Een ijsje eten na de belastingaangifte bijvoorbeeld. Al snel zul je die taak minder vervelend vinden.” *Dus we zijn net honden...? “Zit wel wat in ja.”*



Meer tips

Nog drie tips van John Cliteur over slim leren, storingsmanagement en kennissessies:

dezaak.nl/5tips