



## Weersta jij de verleiding...? Zonder verstoringen meer genieten van je werk



**Wat komt vaker bij je voor: een collega die tegen je deurpost hangt om wat aan je te vragen of een collega die binnenkomt om te vragen of hij iets voor je kan doen? Wat je antwoord ook is, in beide gevallen word je gestoord tijdens het uitvoeren van je werkzaamheden. Je zou sneller, foutlozer en met meer plezier kunnen werken als je minder onderbroken wordt. Laat je dus niet zomaar verleiden door afleiders van buitenaf...**

Om je gelijk weer met beide benen in het nieuwe jaar te zetten; verstoringen tijdens het werken of als je privé iets leuks aan het doen bent kun je vaak niet volledig tegengaan. En je weet ook al niet wanneer die vragen of verstoringen komen. Je kunt er echter wel anders mee omgaan, en wel zo dat ze je minder tot last zijn. Zodat je aan het einde van de dag niet hoeft te zuchten: "heb ik vandaag weer niet gedaan wat ik wilde doen".

### Verstoring vaak niet belangrijk

Vijfennegentig van de honderd keer dat je onderbroken wordt in je werk, doordat er bijvoorbeeld een collega naast je bureau komt staan of dat je een melding krijgt van een nieuwe tweet, gaat het om onderbrekingen die niet echt nodig zijn. In slechts vijf gevallen zal het gaan om een urgente onderbreking. Goed om je dit te realiseren zodat het je kan helpen om je niet verplicht te voelen om op iedere verstoring te reageren.



### Plan je verstoringen in

Het klinkt misschien een beetje tegenstrijdig maar je kunt een gedeelte van je onderbrekingen inplannen. Bijvoorbeeld met collega's die regelmatig bij je komen of bij wie jij regelmatig aanklopt. Plan met mensen waarmee je geregeld overlegt een vaste afspraak in. Verzamel van te voren allebei alle punten die je wilt bespreken in een digitaal overzicht per persoon of stop alle stukken die je door wilt nemen bij elkaar in een map. Handel je items vervolgens tijdens het gezamenlijke overleg in één keer af. Probeer je hieraan te houden en stuur dus niet stiekem tussen de afspraken door nog een email!

### Snel maar gehaast of later maar aandachtig

Komt er toch iemand 'aanwaaien' en wil je op dat moment niet gestoord worden, voel je dan niet verplicht om de ander meteen te helpen. Je kunt gerust tegen de ander zeggen dat het je nu niet uitkomt. Geef dan wel meteen even aan wanneer het je wel schikt, dan weet de ander meteen waar hij aan toe is.



Vind je het toch lastig om niet direct op een verzoek in te gaan, dan mag je bepalen wat vriendelijker is; gehaast iemand helpen zodat je zo snel mogelijk weer verder kunt of op een ander tijdstip de tijd en aandacht nemen om de ander een helpende hand te bieden...

We geven je graag meer inspiratie voor georganiseerder werken in onze workshops!  
Kijk eens rond op <http://www.zoontraining.nl/index.php/workshop-coaching/> voor ons aanbod.



Tijd voor... inspiratie!



Alleen ga je sneller,  
Samen kom je verder.



## Nieuwe artikelen en inspiratie op [www.zoontraining.nl](http://www.zoontraining.nl):

### Goed voornemen; minder bewegen Gebruik je sneltoetsen bij Outlook!



**Ga eens niet meer maar juist minder bewegen aan het begin van het nieuwe jaar! Als je nu veel met je muis werkt dan heb je een**

**verhoogde kans op klachten. Wil je gezonder leven en sneller werken, maak dan vanaf nu gebruik van sneltoetsen als je in Outlook bezig bent.**

Werk je veel met je muis of ken je wellicht nog niet alle sneltoetsen die je kunt gebruiken bij Outlook? Breng daar meteen verandering in door de gratis nieuwe download met de naam 'snelkoppelingen' te gebruiken die je op de website kunt vinden.

#### **Nog slimmer werken**

Daarnaast zijn de bestaande downloads met handige tips over e-mail, elektronische agenda en takenlijst aangevuld met vele nieuwe mogelijkheden die je het werken nog plezieriger maken, zoals:

- Hoe je afspraken met een wisselende tijdsinterval maar eenmaal hoeft in te voeren.
- Hoe je niet tussen je contactpersonen hoeft te zoeken om je distributielijst terug te vinden.
- Hoe je het versturen van een email uit kunt stellen.

Ga dus meteen naar de gratis downloads en zet je goede voornemen om minder te bewegen direct om in actie!



Klik onderstaand om het hele artikel te lezen.

<http://www.zoontraining.nl/index.php/2010/12/goed-voornemen-minder-bewegen-gebruik-sneltoetsen/>

### De mooiste cadeaus, zijn diegene die je weg kunt geven!



**Binnenkort kun jij als lezer van deze nieuwsbrief een cadeau helemaal voor niets aan iemand weggeven!**

Heb je een collega, familielid of vriend die je graag anderhalf uur organisatie van de werkplek of van outlook cadeau doet, dan moet je volgende maand zeker deze nieuwsbrief lezen en de website in de gaten houden...

#### Twitteren

Voor gratis advies!

**In januari geven professional organizers gratis advies aan bedrijven via twitter. Ook jij kunt gratis tips krijgen!**



Deze januari is het de Nationale Organizing maand. Daarom organiseren de leden van de NBPO (Nederlandse Beroepsvereniging voor Professional Organizers) dagelijks tussen 19.00 en 20.00 uur een twitterspreekuur.

#### Voor ondernemers

Ondernemers kunnen geheel januari vragen stellen via @nbpo over alles wat te maken heeft met het organiseren en structureren van de werkplek en de werkzaamheden. Op woensdagavond 19 januari beantwoordt Zoo'n Training de tweets!



#### Ook voor jou!

Heb jij ook een vraag over bijvoorbeeld het optimaal organiseren van je werkplek, het structureren van je e-mail, je planning of vind je het lastig om 'nee' tegen je leidinggevende te zeggen? Dan kun je altijd een tweet sturen naar @ZoonTraining en wij helpen je weer verder!

**Dat 2011 een (nog) plezieriger werkjaar mag worden!**