



## Flexibel werken zonder stress en schuldgevoel



**Flexibel werken is het helemaal. Zegt men. Wie wil er nou niet onafhankelijk van plaats en tijd werken? Lekker naar eigen vrijheid je zakelijke werkzaamheden en je privéleven indelen precies zoals jij dat wilt. Probleem is alleen dat we vaak nog niet zijn ingericht op flexibel werken. We hebben te kampen met een hardnekkige werkmentaliteit uit de jaren 1800 (!). En daar heb jij wellicht ook behoorlijk last van, waardoor flexibel werken eerder stress dan plezier oplevert.**

De techniek maakt het mogelijk om plaats- en tijdsafhankelijk te werken. Met je laptop en smartphone bij de hand kun je van de wereld je kantoor maken. Je hebt echter meer nodig dan alleen de techniek om succesvol te werken waar en wanneer jij maar wilt.

### Gevraagd: passende vaardigheden

Ook al heb je je ondersteunende werkstructuren nog zo goed georganiseerd, zodat je bijvoorbeeld altijd inzage hebt in je lopende werkzaamheden, je naslag volledig gedigitaliseerd is of je afspraken hebt gemaakt hoe contacten te onderhouden met collega's, je zult er vooral ook zelf klaar voor moeten zijn! Wil je flexibel werken, dan vraagt dat bepaalde vaardigheden van je.

### Is er een balans?

Flexibel werken zou ervoor moeten zorgen dat je een betere balans kunt creëren tussen werk en privé. Is dat bij jou ook daadwerkelijk het geval? Is er echt een evenwichtige verdeling tussen werk en privé? In de praktijk blijkt namelijk dat de wijzers van de balans nogal eens doorslaan naar werk; we maken vaak meer uren als we altijd kunnen werken.

Het feit dat we langere werkdagen maken heeft wellicht te maken met onze arbeidsethos. Onze werkmentaliteit is nog een beetje blijven steken in de jaren 1800; overdag moet je aan het werk zijn (al dan niet op een kantoor). Ook al werken we 's avonds nog aan een stuk, we voelen ons bezwaard als we overdag een paar uurtjes niet werken maar andere dingen doen, zoals gaan sporten of privé zaken regelen.

### Grenzen (bij)stellen

We zullen dus vaardigheden moeten ontwikkelen die ons van het schuldgevoel afhelpen als we tijdens 'kantooruren' niet werken. Maar we zullen ook moeten afleren om te vinden dat we altijd bereikbaar moeten zijn, ook 's avonds en in het weekend. Kortom; je moet je eigen grenzen opnieuw stellen bij flexibel werken. En je er daarna niet schuldig over voelen...

### Nieuwe workshop!

In onze **nieuwe workshop** 'Tijd voor.. flexibel werken, overal (georganiseerd) werken waar en wanneer jij maar wilt' geven we je een heleboel nieuwe inzichten, vaardigheden en tips zodat ook jij overal met (meer) plezier flexibel kunt werken... <http://www.zoontraining.nl/index.php/workshop-coaching/flexibel-werken/>



Tijd voor... inspiratie!



Belooft weinig  
maar levert meer dan verwacht.



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

## Doe het eens minder perfect En lever daardoor een topprestatie!



**De schatting is dat we als mens elk uur twee tot vijf fouten maken... Dit geldt ook voor de perfectionisten onder ons!**

Dus als jij vast wilt blijven houden aan het idee dat je zonder fouten wilt werken en dat alles altijd helemaal moet kloppen, dan weet je eigenlijk van te voren al dat dit geen realistische gedachte is.

Daarnaast; als perfectionist werk je vaak niet efficiënt (sorry!) en heb je wellicht last van uitstelgedrag waardoor je uiteindelijk juist niets doet. Leg je lat wat lager en lever daardoor juist een topprestatie! Lees verder...



Klik onderstaand om het hele artikel te lezen.  
<http://www.zoontraining.nl/index.php/2011/01/doe-het-eens-minder-perfect-lever-daardoor-een-topprestatie/>

## Het mooiste cadeau is... om iets aan een ander weg geven!



**Zoo'n Training en Hoogendam coaching geven aan twee personen gratis anderhalf uur organizing van de werkplek of van Outlook cadeau!**

Jij mag een collega, familielid of vriend voordragen voor een mooi cadeau, gratis en voor niets... Wij doen namelijk twee maal anderhalf uur organizing cadeau aangezien we graag zoveel mogelijk mensen met (meer) plezier willen laten werken.

### Kiezen uit succesfactoren

De workshops 'Tijd voor... je werk en werkzaamheden: hard werken achter een opgeruimd bureau' en 'Tijd voor... je planning en PC: slimmer werken, meer tijd voor...' zijn echte succesfactoren. Niet voor niets dat er juist uit één van deze twee (verkorte) workshops gekozen kan worden bij de gratis organizing die we weggeven.

### Iemand opgeven?

Op de website vind je alle informatie en voorwaarden...



Klik onderstaand voor info en om iemand aan te melden.  
<http://www.zoontraining.nl/index.php/artikelen/>

## Pizza techniek Voor een lekkere werkdag

**Ligt er een grote klus op je te wachten? Deel deze dan op in kleine werkzaamheden zodat je werkzaamheden 'behapbaar' worden!**

Het motiveert weinig mensen om aan de slag te gaan als de taak 'voorstel schrijven' of 'badkamer verbouwen' op je takenlijst verschijnt.



### Bulk werk

Hoe dat komt? Zoals je de klus nu hebt geformuleerd is hij veel te groot. Hierdoor is het lastig om de eerste stap te zetten om ook echt aan de slag te gaan.

### Taken opdelen

Wat je veel beter kunt doen is je (grote) taak opdelen in kleine deeltaken, de pizzapunten. Iedere pizzapunt staat voor een afzonderlijke actie van ongeveer vijftien minuten. Bijvoorbeeld 'inleiding schrijven voor voorstel' of 'kleur tegeltjes van de badkamer bepalen'.

### De smaak te pakken

Door grote taken op te delen krijg je meer overzicht. Daarnaast nodige kleinere taken uit om ook daadwerkelijk aan de slag te gaan. En als je eenmaal in actie bent smaakt dat wellicht naar meer!