



Altijd genoeg energie! nooit meer 'te moe' of 'te druk'



Ben jij altijd druk of juist te moe om dingen op te pakken en doe je daardoor niet wat je (diep in je hart) zou willen doen? Leer om je eigen keuzes te maken en je grenzen te stellen zodat je al je energie kunt richten op die dingen die voor jou belangrijk zijn.

Minder lange werkdagen maken, wekelijks je oude hobby weer oppakken, tijd vrij maken voor je sociale contacten... Zowel op je werk als privé zou het goed zijn om zo af en toe stil te staan bij de vraag; ben ik met de juiste dingen bezig. Doe ik de dingen waarmee ik mijn werkdag en mijn leven wil invullen? Het is toch zonde als je je energie steekt in dingen die niet tot je taken behoren of als je dingen nalaat waar je eigenlijk gelukkig van wordt?

Date met jezelf

Het kan je helpen als je regelmatig een 'date met jezelf' hebt waarin je eens kritisch kijkt naar de keuzes die je hebt gemaakt. Begin daarbij met bepalen wat jij zelf belangrijk vindt en laat je daarbij niet leiden door wat anderen vinden dat je zou moeten doen. Stel je eigen prioriteiten. Zijn er zaken waar je eigenlijk teveel aandacht aan besteedt? Zijn er dingen die je al heel lang graag eens wilt doen maar waar je niet aan toekomt? Pak je (werk)agenda er gewoon eens bij en bekijk bij elke activiteit of je die wel of niet had willen uitvoeren en ga na welke activiteiten je mist maar graag had willen doen.



Wat vind jij belangrijk?

Als je het lastig vindt om voor jezelf keuzes te maken en prioriteiten te stellen, dan kun je gebruik maken van een handig schema. Hiermee kun je bepalen welke dingen voor jou belangrijk zijn en welke dingen urgent zijn:

- Dingen die en belangrijk en urgent zijn. Doe deze meteen. Stap echter niet in de valkuil door te denken dat alles urgent is en nu moet gebeuren! Vaak zit je jezelf daarmee alleen maar op te jagen.
- Dingen die belangrijk voor je zijn, maar niet urgent. Dit zijn de dingen die je leven leuk maken en waaruit je werkzaamheden zouden moeten bestaan. Plan ze in zodat je doet wat je graag wilt doen.
- Dingen die urgent maar niet belangrijk zijn. Blijkbaar wil iemand anders het graag gedaan hebben, maar jij niet. Draag ze over aan de ander of laat ze liggen.
- Dingen die niet urgent en niet belangrijk zijn. Meteen mee stoppen.

Dus, kom je nergens aan toe of wil je juist teveel; ga dan na welke prioriteiten je hebt en maak keuzes. Zeg 'nee' tegen dingen die je niet wilt doen zodat je tijd en energie vrij hebt om de dingen te doen die jij leuk vindt!

Meer inspiratie het stellen van prioriteiten geven we je in de workshop 'Tijd voor... je planning en pc. Slimmer werken, meer tijd voor...': <http://www.zoontraining.nl/index.php/workshop-coaching/workshop/>



Tijd voor... inspiratie!

**Zoek geen geluk,
pak het!**





Nieuwe artikelen en inspiratie op www.zoontraining.nl:

Oh jee, ik moet op vakantie... Werkoverdracht zonder stress



"Eigenlijk ga ik liever niet op vakantie. Ik raak nu al gestrest van wat ik bij terugkomst op het werk ga aantreffen." Misschien ook voor jou wel een herkenbare gedachte?

Een aankomende vakantie leidt bij veel mensen tot extra werkstress doordat ze worstelen met het overdragen van werkzaamheden aan een ander. In het artikel lees je tips waarmee jij wel met een gerust hart op vakantie kunt...



Klik onderstaand om het hele artikel te lezen.
<http://www.zoontraining.nl/index.php/2009/07/vakantie-kan-beginnen/>

Zoo'n (werk)dag... Inspireer jezelf



Zit je met je laptop in de zon of heb je gewoon zin om (nog) meer inspiratie op te doen om met meer plezier en minder stress te werken? Dan kun je ook hier terecht om Zoo'n artikel te lezen:

* Lifehacking, gaat over slimmer werken en slimmer leven:

<http://lifehacking.nl/author/zoontraining/>

* Vrouwen ondernemen, broedplaats voor vrouwelijk ondernemerschap:

<http://www.vrouwen-ondernemen.nl/Columns/Themas/BertineZoon.aspx>

* Je vindt Zoo'n Training natuurlijk ook op Twitter:

<http://twitter.com/#!/ZoonTraining>

Nee zeggen: 'Sta op je strepen'!



Ludiek hulpmiddel voor iedereen die te vaak 'ja' zegt maar eigenlijk 'nee' bedoelt...

Door het juiste vakje aan te strepen kan het makkelijker voor je zijn om 'op je strepen te staan'!



Klik onderstaand voor de gratis download.
<http://www.zoontraining.nl/index.php/inspiratie/gratis-downloads/>

Zit jij klaar om gestoord te worden?

Bovenstaande vraag klinkt misschien een beetje raar, maar je zit vaker in de startblokken om direct op een verstoring te reageren dan je denkt. Wees je hiervan bewust en laat je vanaf nu niet meer afleiden.



Heb jij je melding nieuwe e-mail aan staan? Pak je elk telefoontje direct op? Behandel je meteen een stuk dat op je bureau belandt? Dan zit jij helemaal klaar om gestoord te worden!

Afleiders

De hele dag door moeten we weerstand zien te bieden tegen allerlei afleiders. Soms lijken ze leuk (even wat anders doen), maar eigenlijk halen ze je alleen maar uit je concentratie.

Eén ding tegelijk

Probeer ongestoord af te maken waaraan je begonnen bent. Met andere woorden; doe één ding tegelijk.

Daarmee werk je sneller en met minder fouten. En dus uiteindelijk met meer plezier...

