



Wil je minder stress? Check dan je email minder frequent!



Heb je last van stress? Denk er dan eens over om nog maar een beperkt aantal keer per dag je email te checken! Grote kans dat je al na twee weken veel minder stress ervaart en je beter voelt. Een simpele oplossing dus. Op één klein dingetje na... Want, hoe bedwing je je nieuwsgierigheid zodat je niet continue de neiging hebt om je mails lezen?

Om te beginnen; dat je je stress kunt verminderen door meer gestructureerd met je email om te gaan is natuurlijk een hoopvolle uitkomst van het Canadese onderzoek. Je kunt dus zelf iets doen om gezonder te werken. Alleen, daar zit voor ons mensen ook de moeilijkheid. We moeten iets in ons gedrag veranderen. En dat is niet altijd even makkelijk! Deze vier tips helpen je daarbij.

1. Twee kritische vragen om je te helpen

Ook ik dook ooit volledig automatisch continue in mijn mailbox. Deze twee vragen waren voor mij echt eyeopeners om eens kritisch naar mijn eigen gedrag te kijken:

- Wil ik wel permanent bereikbaar zijn?
- Wat levert het mij op? Welke doelen realiseer ik er hiermee (en welke niet)?



Uhm tja... Ik kwam er achter dat heel de dag email checken mij vooral veel tijd kostte. Hierdoor hield ik amper genoeg ruimte over om de werkzaamheden die ik echt leuk vind om te doen, en die de kern van mijn werk vormen, op te pakken!

2. Check op momenten dat je er daadwerkelijk wat mee kunt

En dus ben ik het anders gaan doen. Ik check nu mijn mail alleen op momenten dat ik er daadwerkelijk wat mee kan doen. Dus niet meer gauw even tussendoor lezen en dan eigenlijk geen tijd hebben om de email meteen af te handelen. Waardoor ik er later nog een keer naar moet kijken.



Dat steeds tussendoor kijken zorgt er ook nog eens voor dat je steeds wordt afgeleid van waarmee je bezig bent. Doordat je telkens schakelt tussen verschillende werkzaamheden (email lezen en werk waarmee je bezig was), ben je ook nog eens onnodig veel tijd kwijt omdat je focus elke keer weg is.

3. Je email bepaalt je dagindeling niet, dat doe je zelf!

Daarnaast houd ik me aan de tijd die ik voor het lezen van mijn email ingeroosterd heb. Zo voorkom ik dat teveel tijd kwijt ben aan mijn mailbox. Hierdoor heb ik veel meer ruimte om veel belangrijkere en leukere werkzaamheden op te pakken. En krijg je gewoon veel email, dan kunnen deze tips je helpen om ze te verminderen!

<https://www.zoontraining.nl/tips-voor-minder-email-in-inbox/>



4. De laatste tip...

Minder stress in je inbox begint met zelf betere emails schrijven! Hier lees je hoe je dat doet: <https://www.zoontraining.nl/zo-kijken-mensen-uit-naar-je-email/>

Wil je meer tips of heb je vragen? Ik heb ook voor jou suggesties en antwoorden die je zeker verder gaan helpen. Ik hoor dus graag van je! <https://www.zoontraining.nl/portfolio/outlook-email-taken-agenda/>



Doe het juist nu

Maart

Het perfecte moment?
Nu!

Je denkt misschien dat je dingen pas kunt doen als je (werk) leven rustiger is. Dat er later een geschikt moment komt om het op te pakken. Alleen, is het eigenlijk niet precies andersom? Dat je het niet rustig krijgt totdat je doet wat je wilt doen en dat het altijd een geschikt moment is om daarmee te starten?!

Er kunnen allerlei verschillende dingen zijn die je aan het uitstellen bent en ook nog eens om allerlei diverse redenen. Bijvoorbeeld dat je pas over het volgende na kunt denken als je het project waar je nu mee bezig bent hebt afgerond. Of dat iets eerst opgelost moet zijn. Of dat je meer tijd krijgt als de kinderen het huis uit zijn.

De tijd is er nu ook al!

Je zoekt de tijd om te starten ergens in de toekomst. Alleen, die tijd is er nu ook al! Alleen zal je die wel zelf vrij moeten maken. Begin gewoon met dingen die je wilt doen, het is zo zonde om te wachten op iets wat dan misschien nooit komen gaat omdat je het maar voor je uit blijft schuiven.

Maar... ik kan en weet nog niet alles....

Denk je dat je nu niet kunt beginnen omdat je nog niet alles kunt of weet? Maakt niet uit, als je eenmaal bezig bent leer je vanzelf en je kunt altijd nog bijsturen.

Wacht niet tot je een goede reden hebt bedacht om te starten. Ga het gewoon doen!

Zetje in je rug nodig om je doelen om te zetten in acties?! Het lijkt me fijn om je op weg te helpen!

<https://www.zoontraining.nl/portfolio/met-meer-plezier-werken-plannen/>

Of laat me gerust weten waar je tegenaan loopt:
info@zoontraining.nl

Kort & krachtig communiceren

Je praat vaak te lang, juist als je volledig, duidelijk of tactvol wilt zijn! Van veel praten word je verhaal echter alleen maar onduidelijker. De kans dat de ander niet meer luistert wordt ook groter. Zo houd je het kort en helder.

De kunst is om meer te zeggen met minder woorden. Om de boodschap heen draaien, veel voorbeelden geven, dingen herhalen en onnodige details noemen leiden het gesprek alleen maar af.

Helder gesprek

Dit moet je juist wel doen voor een super helder gesprek:

- Kom snel to the point, benoem de kern.
- Licht kort toe.
- Geef eventueel een voorbeeld.
- Vat eventueel nog een keer kort en bondig samen.
- Vraag wat de ander vindt, of je begrepen wordt.
- Houd je mond, en luister... ;)

Zo houd je de ander kort

Krijg je een lang antwoord terug? Onderbreek! Vind je dit lastig, dan is het een slimme truc om in je eigen woorden kort samen te vatten wat de ander gezegd heeft en te eindigen met wat jij wilt.

KISS

Mocht je bovenstaande allemaal vergeten zijn, deze onthoud je vast wel; KISS. Keep It Short and Simple!

Wil je meer zelfvertrouwen uitstralen? Dat kan! Zullen we snel samen starten om hieraan te werken?

<https://www.zoontraining.nl/portfolio/laat-jezelf-zien-assertiviteit/>

