

Test: omgaan met tijd

Veel mensen hebben het gevoel tijd tekort te komen. Ze voelen zich overbelast en hebben tegelijkertijd het gevoel dat ze niet genoeg doen. Dit heeft vaak te maken met de manier waarop ze hun werkzaamheden organiseren. Bepaalde gekozen routines voor het aanpakken van een activiteit blijken niet altijd effectief. Dat geeft stress. Hoe beheersen we de beschikbare tijd, door wie of wat laten we ons (af)leiden en hoe is het om keuzes te maken? Hoe ga jij met je tijd om?

Hou voor jezelf bij hoe vaak je 'Ja' antwoordt op de vragen.

1. Vergeet je regelmatig tijd te reserveren om een planning te maken?

Ja

Nee

2. Vind je het lastig om zaken aan anderen overlaten?

Ja

Nee

3. Kom je vaak te laat bij afspraken en vergaderingen?

Ja

Nee

4. Zeg je wel eens 'ja' als anderen tijd van je vragen terwijl je die tijd niet hebt?

Ja

Nee

5. Kom je regelmatig tijd te kort?

Ja

Nee

6. Word je regelmatig gestoord door de telefoon of door anderen?

Ja

Nee

7. Vind je het lastig om één ding tegelijk te doen?

Ja

Nee

8. Zit je agenda zo vol dat je geen ruimte hebt voor onverwachte klussen?

Ja

Nee

9. Laat je je snel afleiden door werk van anderen?

Ja

Nee

10. Stel je moeilijke of vervelende klussen zo lang mogelijk uit?

Ja

Nee



Toelichting

Heb je 4 keer of meer 'ja' geantwoord? Schrijf je dan in voor de training Waalwijkse Werkgewoonten. Dit doe je via de Waalwijk Academie. Naast twee plenaire bijeenkomsten ga je samen met een werkplekcoach kijken waar jouw persoonlijke dilemma's liggen. Zo krijg je weer grip op je automatische piloot voor meer regie en rust in je hoofd.

Kun je niet wachten? Ga alvast aan de slag met onderstaande oefeningen uit de training .

Tips

Oefening keuzes maken en doen

De regie kunnen voeren over je eigen tijd en werkvoorraad begint bij het maken van keuzes. Ben jij nog aan het kiezen? Stel jezelf de volgende vragen:

- Is het werk of is het informatie?
- Is het voor mij of is het voor een ander?
- Doe ik het nu, niet of later?

Werkprincipes om te DOEN! Waar ligt jouw ontwikkelpunt?

- Beslis in één keer.
 - Doe één taak tegelijk.
 - Los problemen op als ze klein zijn.
 - Zeg wanneer je iets doet.
 - Doe de moeilijke taken eerst.
-
- Met welke van de bovenstaande werkprincipes wil jij als eerste aan de slag?
Welke niet-functionele werkgewoonte overwin je daarmee?
 - Hoe ga je dit doen?
 - Als dit gelukt is, wat is dan het resultaat? Wat zie je/zien wij?
 - Wat is meetbaar?
 - Wat voel je?

Heb je al deelgenomen aan de training, maar vind je het nog lastig om hiermee om te gaan? Of merk je dat je na verloop van tijd terugvalt op oude gewoontes? Vraag dan een extra werkplekcoachgesprek aan.

Wil je wat verder onderzoeken hoe het staat met jouw manier van omgaan met tijd? Maak dan een afspraak met de Organisatiecoach: **Ilse de Bruijn**, toestel 3670 of 06-11205378. Of ga in gesprek met je leidinggevende.