

Focus aan 

Je hebt een to-do.


Je hebt afleiding.

Je hebt programma's die je helpen om efficiënter te werken.

Je hebt pop-ups die je aandacht trekken.

Als je doelen wilt behalen zal je gefocust aan het werk moeten zijn. Uiteraard heb je hier een goed opgesteld plan voor nodig, daarover kan je meer lezen in de blog "Heb jij een droom of een plan?" Als jij al een plan hebt én weet wat je moet doen om het te gaan behalen dan ben je er nog niet. Want er komt er gedurende een werkdag een wereld aan verleiding op je af. Je mail, collega's bij het koffiezet apparaat, vermoeidheid, whatsapp, banners van vakantieoorden tijdens een zoekopdracht, een notificatie van teams, geen zin, je telefoon rinkelt en ga zo maar door. We zullen de afleidingen dus onder controle moeten krijgen om te doen wat we graag willen doen en ons niet te laten verleiden door impulsen. Maar hoe doe je dat?

Focus en afleiding zijn als een wip wap. Zit je hoog in je focus dan is je afleiding laag. Zit je hoog in je afleiding dan is je focus laag. Met andere woorden als jij je resultaat omhoog wilt krijgen zal je moeten zorgen voor goede focus. Hieronder 5 tips om je focus aan te zetten:

- 1) **Motivatie.** Zoek naar jouw persoonlijke voordelen die je kan behalen als je een hogere focus wilt. Waar kan jij van profiteren als je een taak afrondt? Gebruik dit om meer motivatie te krijgen. Des te meer motivatie, des te hoger je focus.
- 2) **Afleiding uit.**  Welke notificaties heb jij allemaal aan staan? Kijk hier kritisch naar en vraag jezelf af welke pop-ups je liever niet krijgt en zet ze uit.
- 3) **Lekker afvinken!** Start je dag met taken. Grip krijgen is de grip letterlijk pakken. Zo start je productief en dat geeft een goed gevoel. Dit positieve gevoel helpt je bij de volgende stappen en om het vol te houden.
- 4) **Time management.** Zorg dat je je dag goed indeelt. Plan voldoende tijd voor een afspraak en ook voldoende ruimte tussen afspraken in. Zorg dat je voorbereid bent en tijd hebt om acties voortvloeiend uit een afspraak te verwerken, plan hier dus óók tijd voor in.
- 5) **Hybride werken in de praktijk.** Naast het juist inplannen van afspraken, kan je je afspraken ook klusteren per dagdeel op het soort werk dat je doet. Stem de locatie waar je bent af op de taak die je moet doen. Wil je aanspreekbaar zijn en heb je veel overleg? Zorg dan dat je op kantoor bent. Moet je veel computerwerk doen, zorg dan dat je op een plek bent waar je je kan concentreren

Resultaten behalen en je ambitie waarmaken heeft alles te maken met Focus.

Focus is de eerste pijler van de commercieel FIT methode. De gehele methode staat voor

Focus

Inzicht

Training

Je kan meer lezen over deze methode bij ons 3 maanden programma.