



CORONAVIRUS: PRODUCTIEF THUISWERKEN

Nu er miljoenen mensen vanuit huis werken, legt productiviteitsexpert Barnaby Lashbrooke uit hoe u uw productiviteit kunt optimaliseren en uw welzijn niet uit het oog verliest.

Vanwege de COVID-19-pandemie werken miljoenen mensen nu thuis. Hoewel u het misschien heerlijk vindt dat u niet naar uw werk hoeft te reizen, brengt thuiswerken ook uitdagingen met zich mee. In dit artikel legt productiviteitsexpert Barnaby Lashbrooke uit hoe u uw productiviteit kunt optimaliseren en kunt voorkomen dat de muren op u afkomen en u uw welzijn uit het oog verliest.

“Als u nu voor het eerst vanuit huis werkt, komt u er misschien achter dat het felbegeerde thuiswerken helemaal niet zo eenvoudig is als het lijkt,” zegt Barnaby.

“Vooral voor degenen die geen administratief maar creatief werk doen en flexibele deadlines hebben, kan het echt lastig zijn om de juiste modus te vinden. En in elke hoek van het huis liggen afleidingen op de loer.”

Met deze tips blijft u gemotiveerd en productief.

1. Doe alsof u naar uw werk moet reizen

Het idee dat u kunt opstaan en gelijk achter uw pc kunt kruipen klinkt misschien fantastisch, maar uw lichaam en geest zullen u dat niet in dank afnemen. Hoewel het woon-werkverkeer weinig voordelen heeft, krijgt u in ieder geval de zon even te zien en kun u wat bewegen en een frisse neus halen. Veel doorgewinterde thuiswerkers doen daarom alsof ze naar hun werk reizen. Zo zorgt u voor routine en lichaamsbeweging tijdens uw werkdagen.

Gebruik de tijd waarin u normaal gesproken naar uw werk zou reizen om te wandelen, hardlopen of fietsen, zolang u niet onnodig in de buurt van andere mensen komt. U kunt ook thuis via het internet een workout volgen. Het is verleidelijk om uit te slapen, dus leg uw sportkleding de avond ervoor al klaar en sta op voordat u van gedachten kunt veranderen. Als extra motivering kunt u proberen zich voor te stellen hoe wakker en energiek u zich straks voelt als u het achter de rug hebt.

2. Zorg voor fysieke grenzen

Veel mensen die vanuit huis werken hebben een afzonderlijke werkplek. Dat hoeft geen hele kamer te zijn; een hoek van de kamer volstaat. Het gaat erom dat u uw werktijd en uw vrije tijd gescheiden kunt houden. Als u dat niet doet, bestaat de kans dat u na het eten denkt: ik kan nog wel eventjes doorwerken. Thuiswerken draait niet alleen om het voorkomen van afleiding, maar ook om het vermogen om uw werk los te laten. Als u geen rust neemt, neemt uw productiviteit langzaam af en stevent u uiteindelijk op een burn-out af. Zet je computer 's avonds uit, zodat de drempel die je over moet om je weer aan te melden, nog wat hoger is.

3. Herken uitstelgedrag

Op kantoor zijn collega's die even willen kletsen de grootste afleiding. Thuis is het de was, de vaat of een vieze badkamer. Hoewel veel mensen geen problemen hebben met een chaotisch huis, zijn er ook genoeg mensen die stress krijgen van rommel. Voor die mensen is het opruimen van hun bureau noodzakelijk willen ze productief kunnen werken. Maar opruimen kan eigenlijk verkapt uitstelgedrag zijn.

Wanneer de badkamer blinkt, voelen we ons direct een stuk beter en kunnen we dat knagende gevoel veroorzaakt door het uitstellen van een dringende opdracht makkelijker negeren. U hebt zelf waarschijnlijk wel eens ervaren dat het niet zo veel uitmaakt waar u werkt als u een krappe deadline of een interessant project hebt. Daarom is het handig om te kunnen herkennen wanneer u een taak aan het uitstellen bent.

Als u een complexe taak moet doen waar u tegenop ziet, helpt het om die op te delen in kleinere, eenvoudigere taken. U zult merken dat alles dan een stuk overzichtelijker wordt. Als de troep in huis echt onuitstaanbaar is, kunt u bijvoorbeeld iedere dag een halfuur inplannen waarin u alleen mag opruimen. Zet een wekker en ga weer aan het werk wanneer het halfuur om is.

4. Organiseer uw werkplek

Richt uw werkplek zo in dat u productief kunt zijn. Uit onderzoek is gebleken dat potplanten onze prestaties en creativiteit verbeteren. Planten zorgen niet alleen voor schonere lucht in huis, maar uzelf omringen met groen werkt bovendien kalmerend en is goed tegen de stress. Kies daarnaast een plek in huis waar voldoende daglicht is, zodat u alert en wakker blijft.

5. Maak tijd voor een goed gesprek

Mensen zijn sociale wezens. Zelfs introverte mensen hebben gezelschap van anderen nodig. Neem elke dag even de tijd om te bellen met een collega of vriend(in) en voer dan een gesprek dat niet over werk gaat. U zult zich daarna veel opgewekter voelen. Chatten via Slack en Whatsapp heeft niet zo'n krachtig effect op ons geluksgevoel en onze geestelijke gezondheid als een echt gesprek.

Dit artikel is oorspronkelijk geschreven voor en gepubliceerd op [Work in Mind](#), een informatiebron gericht op het verband tussen mensen en gezonde gebouwen.

Wilt u op de hoogte blijven?

Registreer u dan voor onze nieuwsbrief en blijf op de hoogte van het laatste nieuws over gebouwautomatisering.