



Balans tussen werk en privé

bron <http://www.stepstone.nl/Carriere-Advies/Carriere/balans-tussen-werk-en-privé.cfm>)

Vindt u dat uw werk steeds meer van uw vrije tijd opslokt? Als dat zo is, bent u beslist niet de enige. Het aanleren van een aantal goede gewoonten helpt u echter meer balans in uw levensstijl te krijgen. Een goede balans tussen werk en privé is belangrijk.

- **Gewoonte 1: Laat uw waarden uw beslissingen bepalen.**
Realiseert u zich wat u het belangrijkste vindt en hoe u uw prioriteiten stelt bij belangenconflicten? Kunt u aangeven wat u de hoogste prioriteit geeft als iemand u daarnaar zou vragen? Als u deze waarden voor uzelf niet helder heeft, loopt u het risico dat u gemakkelijk in situaties belandt, waarin u zich uit uw evenwicht voelt, omdat u te veel tijd besteedt aan zaken die voor u eigenlijk minder belangrijk zijn.
- **Gewoonte 2: Houd tijd vrij voor ontspanning, en plannen.**
Veel mensen die onder spanning leven hebben het gevoel dat ze bijna helemaal opslokt worden door het dagelijks leven en te weinig aan nadenken toekomen. De beste manier om dat laatste veilig te stellen is er bewust tijd voor vrij te maken in uw agenda. Veel mensen hebben er enorm baat bij als ze elke week een bepaalde tijd inplannen voor ontspanning, denken en plannen.
- **Gewoonte 3: Maak een weekplan.**
Om balans te vinden, helpt het als u een weekplan opstelt. Voor veel mensen gaat er zowel zakelijk als privé een heel nieuwe wereld open als ze iedere week hun prioriteiten noteren.
- **Gewoonte 4: Durf nee te zeggen.**
Veel mensen denken dat nee zeggen altijd negatief is, maar dat is niet per definitie waar. Als u consequent nee zegt tegen alles wat niet overeenkomt met wat u wilt bereiken dan komt u doelgericht over. Anderen zullen denken dat u weet wat u wilt en eerlijk bent. Als u ja zegt tegen iets waarvoor u geen tijd heeft, is het risico groot dat u het afraffelt of zelfs helemaal niet voor elkaar krijgt.

Checklist om een grens tussen werk en privé te trekken.

Het is overduidelijk dat werk mee naar huis nemen stress in de hand kan werken. Om thuis werken zo aangenaam mogelijk te maken kunt u:

- Uw werk verdelen over de stapeltjes 'kan', 'zou moeten' en 'moet'. Als u dit heeft gedaan, loopt u door het stapeltje 'moet' heen om te zien of iets naar de andere stapels kan. Hierna hoeft u alleen de 'moet'-stapel mee naar huis te nemen.
- Thuis een bepaalde tijd voor uw werk reserveren en u daar dan ook aan houden. Anders gaat het werk steeds meer van uw tijd en gedachten in beslag nemen.
- Uzelf ervan verzekeren dat ze thuis tijd hebben om naar u te luisteren voor u over uw werk begint. U kunt er zonder er erg in te hebben over gaan praten, maar als zij niet geïnteresseerd zijn, heeft u niet hun volle aandacht.
- De verleiding weerstaan om uw e-mail of je voicemail te controleren als u thuis bent. Dit is ook een vervagende factor tussen werk en vrije tijd.
- Ervoor zorgen dat u een hobby heeft die niets met uw werk te maken heeft. Zonder een hobby zegt u algauw tegen uzelf: 'Ik heb niets beters te doen, dus ik kan vandaag net zo goed gaan werken'.