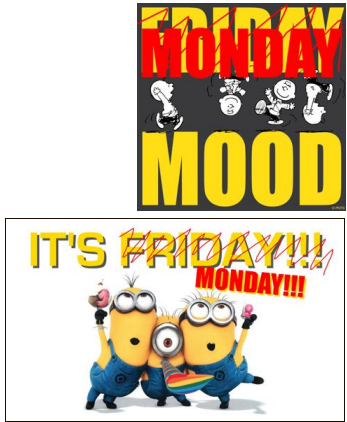
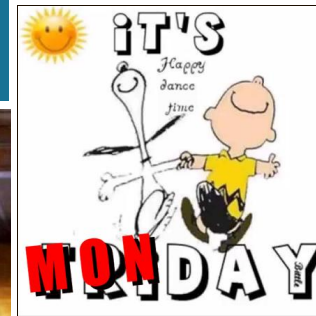
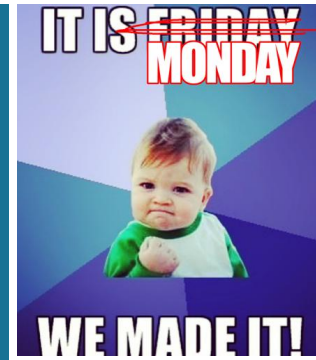


JOEPIE, VRIJ DAG MAANDAG!



Zo leer je weer uitkijken naar de werkweek



1 Sta altijd op hetzelfde uur op

Lijkt opstaan op maandagochtend altijd pijnlijker dan tijdens de rest van de week? Dan heb je dat - sorry! - vooral aan jezelf te danken.

Erik Franck: "Regelmaat is heel belangrijk voor onze biologische klok. Je lichaam wordt bij voorkeur elke ochtend op hetzelfde ogenblik wakker: een strak bioritme dat je - dankzij de wekker - tijdens de loop van de werkweek flink aanhoudt. Slaap is echter lang uit tijdens het weekend, dan gooi je dat geliefkoosde schema over-

hoop. Geen probleem op zaterdag en zondag. Maar plots opstaan om halfeven, terwijl je de vorige twee ochtenden tot elf sliep? Voor je lichaam is dat een jetlag. Vandaar dat je je dus vooral op maandagochtenden zo beroerd voelt. Een weekend-jetlag vermijden is simpel: probeer - week of weekend - vast te houden aan je uur om op te staan. Uiteraard hoeft dat niet tot op de minuut getimed te zijn, maar toch: wie last heeft van slaapproblemen, mag eigenlijk maximaal één keer per week een uur langer blijven liggen."

Hashtag TGIF, Fri-yay of *living for the weekend*? Het lijkt wel alsof we een hele week lang niets anders doen dan aftellen naar het weekend. Beetje sneu, vond Ann De Bisschop, *wellbeing director* bij Medialaan. Zou dat niet anders kunnen? Weer wat plezier vinden in ons werk? De Bisschop interviewde twaalf vooraanstaande werkexperten en schreef er het boek 'Aftellen naar Maandag' over, met praktische tips om slimmer en bijgevolg gelukkiger aan de slag te gaan. Ook komaf maken met de *monday blues*? Drie experten uit het boek zetten je op weg.

Tekst: Rien De Mey

2 Stop met werk en privé te mixen

WhatsApp-berichten van je vrienden beantwoorden tijdens de werkuren en om tien uur 's avonds nog je werkmail checken: het heet 'blurring', het in elkaar overlopen van privé- en werktijd. En je wordt er niet gelukkiger door.

Florence Pérès: "Doe je voortdurend privé-checken tijdens je werktijd, dan krijg je je werk niet af. En dan moet je het mee naar huis nemen, waardoor je ook niet meer ten volle van je vrije tijd kunt genieten. Zo krijg je het gevoel altijd aan het werk te zijn, terwijl je niet per se meer taken hebt dan vroeger. De oplossing? De grenzen tussen werk en privé weer duidelijk afbakenen.

Dat kan dankzij 'boxing': deel een dag op in - bijvoorbeeld - een werkbbox, vrijetijdsbbox en een gezinsbox. Zit je in je werkbbox, dan doe je geen privédingen. In je gezinsbox is er dan weer geen tijd om door je Instagram-feed te scrollen: je geniet nu bewust van tijd met je gezin. Terwijl social media checken wel perfect kan in je vrijetijdsbbox. Door die opdeling switch je niet voortdurend tussen privé- en werksferen en dat brengt gemoedsrust. Baken heel duidelijk de grenzen van elke box af: wat kan in deze box en wat niet? Beperk ook verleidingen: laat je smartphone in je tas, zet meldingen uit en gebruik twee mailadressen: één voor werk, één voor privé."

3 Doe niet aan mailvervuiling

Gedaan met de rrrrrrrrrrr. Dood aan reply all. Willen we weer aan ons échte werk toekomen, dan moeten we dringend stoppen met mailvervuiling.

Florence Pérès: "Om komaf te maken met al die uitpuillende mailbboxes is er nood aan een opruiming van de mailtiefkens. Gebruik mail bijvoorbeeld niet om te vergaderen: heb je iets te bespreken met zes collega's, organiseer dan een meeting of een conference call, maar ga niet 'reply-all'en'. Blijf ook niet pingpongen: als je meer dan vier mails over-en-weer

moet sturen, kun je beter bellen. Ook dringen-de boodschappen horen niet in je mailbox: ze creëren de druk om voortdurend je mails te checken. Moet je iets urgents meedelen, doe dat dan per telefoon of sms. Baken de tijd die je aan je mailbox besteedt af in de plaats van elke binnenkomende mail open te klikken. Om ongestoord te kunnen doorwerken, zet je mailnotificaties uit. Ook een optie: een 'in the office'-bericht in je mailhandtekening. Daarin geef je aan wanneer je je mails leest en beantwoordt. Bijvoorbeeld: elke namiddag tussen 15 en 16 uur."

4 Las échte breinrust in

Je brein elke twee uur tien minuten rust gunnen, verhoogt je productiviteit. Maar kies dan wel voor échte rust.

checken, mails te beantwoorden of online te shoppen, dan gun je het geen rust. Vermoeide hersenen haperen: concentreren en onthouden wordt moeilijker, net als creatief denken. Je voelt je rusteloos. Kom daarom tijdens pauzes los van je scherm(en). Praat met een collega, haal een glas water of ga een luchtje scheppen."

5 Gebruik je energiepieken juist

De werkdag starten met het opruimen van je mailbox? Beter niet. Want net tijdens de ochtend heb je een energiepiek en is je brein na een nacht slaap nog fris. Het ideale moment voor de moeilijkere taken.

Elke Geraerts: "Het is zoals dat gezegd: *When you're hunting elephants, don't get distracted chasing rabbits*. Wil je een grote, belangrijke taak van je toelijst schrappen - een olifant - laat je niet afleiden door de kleinere taakjes - de

konijnen. Begin elke ochtend met een olifant: benut je aandachtspiek optimaal met twee uur *deep work*. Wordt je brein wat moe? Het ideale moment voor bijvoorbeeld mails. Aandachtspieken en -dalen wisselen elkaar af. Noteer een paar dagen wanneer je je energie of moe voelt, en stem je taken erop af. Zo'n aandachtspiek is heel persoonlijk, al zien we vaak een piek in de ochtend en een dal in de namiddag. Dat is een goed moment voor brainstorm: een vermoeid brein is creatiever."

6 Leer weer singletasken

Je mailbox openklikken terwijl je aan een rapport werkt, even Facebooken of je WhatsApp-berichten beantwoorden. Het lijkt onschuldig. Want je verliest er toch maar een minuutje mee? Helaas: door al dat multitasken is je focus ver zoek. En dat terwijl geconcentreerd doorwerken je eigenlijk veel gelukkiger maakt dan toegeven aan snelle internetplezierjes.

Elke Geraerts: "Voor elke kleine onderbreking - zelfs even je mails of telefoon checken - betaal je een *switching cost*: switcht je tussen twee taken, dan heeft je brein 25 minuten nodig om zich weer volop te kunnen concentreren. Het is bewezen: multitaskers zijn 40 procent minder productief dan single-taskers. Waarom we het dan voortdurend doen? Omdat ons brein er onder tusschen aan verslaafd is. Elke nieuwe informatieprikkel, zoals een mail of een berichtje, levert een shot dopamine op. Dat gelukshormoon komt ook vrij als we bijvoorbeeld iets leukers eten of shoppen. Alleen: de dopaminehigh na een informatieprikkel is van korte duur. Zodra het effect uitgewerkt is, belandt je geluksniveau onder het startpunt: je voelt je nog ongelukkiger dan voorheen. Om de high te herstellen, gaat je brein meteen op zoek naar nieuwe informatieprikkels. Je klinkt wéér je mailbox of Facebook open. En zo belandt je in een vicieuze cirkel waarbij je te weinig focus overhoudt om je taken snel en goed te volbrengen. De stapel op je bureau groeit alsmaar aan en dat levert je stress op. Je voelt je niet gelukkiger over je prestaties. Gefrust doorwerken daarentegen, brengt je in een *flow*: je verzet bergen werk, zonder opkijken. Achteraf voelt je je goed en keer je opgewekt huiswaarts. Niet enkel omdat je zo productief was, die *flow* zorgt ook voor de aanmaak van gelukshormonen. Alleen hebben deze wél langetermijneffect: je wordt er langdurig gelukkiger door."

"Wil je weer leren singletasken? Begin met twee keer per dag een klein uur ongestoord aan één taak te werken. Zo wen je er weer aan. Om het jezelf gemakkelijker te maken, zet je meldingen uit. Verleidelijke websites kun je blokkeren dankzij apps als Forest of Strict Workflow."

INFO
'Aftellen naar Maandag. Hoe Slimmer Werken Je Gelukkiger Maakt' van Ann De Bisschop is uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberts en kost 22,99 euro.

DE EXPERTEN



Elke Geraerts is consultant en focust met 'Better Minds at Work' op het verhogen van mentale weerbaarheid bij werknemers. Als doctor in de psychologie onderzoekt ze hoe we onszelf het best beschermen tegen stress en burn-out.

Florence Pérès geeft trainingen in onder andere digital detox, en schreef er het boek 'Digital Detox: Minder Technostress en Meer Focus' over.

Erik Franck is klinisch psycholoog en gedragstherapeut gespecialiseerd in slaapproblemen en burn-out.