

Balanceer je aandacht

Zorg je wel voor een goede werk-privé balans, is wat we anderen vaak toewensen. Alsof werk en privé zo makkelijk te scheiden zijn, zeker in deze tijd. Voor veel organisaties wordt door Corona thuis werken zelfs steeds meer de norm in plaats van op kantoor werken. Zelfstandigen zijn al veel langer gewend om werk en privé eerder in samenhang te zien dan te scheiden. Niet iedereen vindt dit makkelijk.

Er zijn allerlei aandachtsgebieden die aandacht en tijd van ons vragen. Om een aantal kun je niet heen zoals eten en slapen maar sommige anderen willen wel aandacht van je maar krijgen van jou geen tijd omdat je je werk belangrijker vindt zoals dat bij vriendschappen het geval kan zijn.



Leef je nu om te werken of werk je om te leven?

Eigenlijk is geen van beide waar. Werk is een manier om je talent te benutten en daarmee iets te betekenen voor anderen. En werk is ook leven: vaak leuk, energie gevend en uitdagend maar het kan ook teleurstellend, vervelend of een sleur zijn. Verder is leven natuurlijk ook nog meer dan werk alleen. Bijvoorbeeld liefdevolle en waardevolle relaties met jezelf en anderen en tijd om leuke dingen te doen.

Hoe het ook zij, het is zinvol voor jezelf om te achterhalen hoe het met jouw aandacht en tijd verdeling gesteld is ten aanzien van je belangrijkste aandachtsgebieden. Zodat je daarna ook kunt kijken wat je eventueel wilt veranderen.

Maak hiervoor de opdrachten op de volgende bladzijden.

Opdrachten

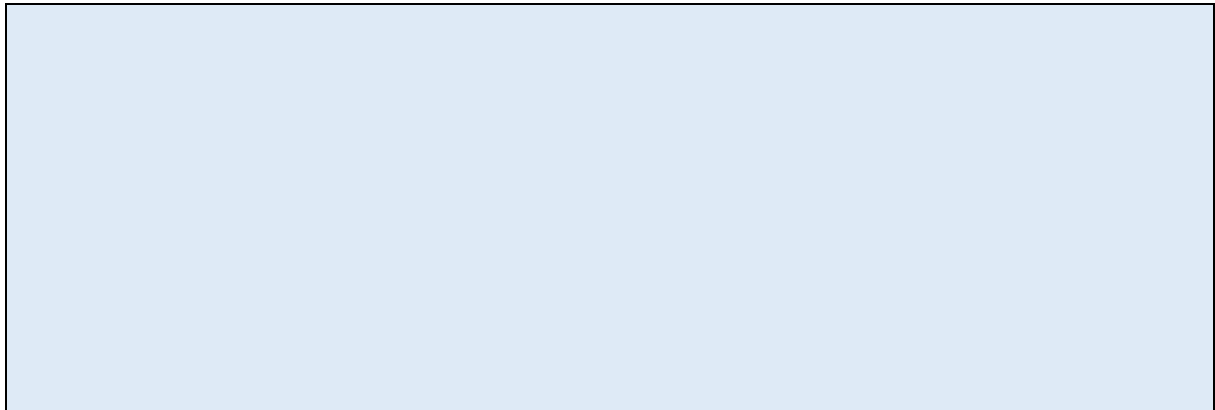
In een week heb je (maar) 168 uur.

Maak een schatting van het aantal uren per week die je nu besteedt aan de verschillende aandachtsgebieden.

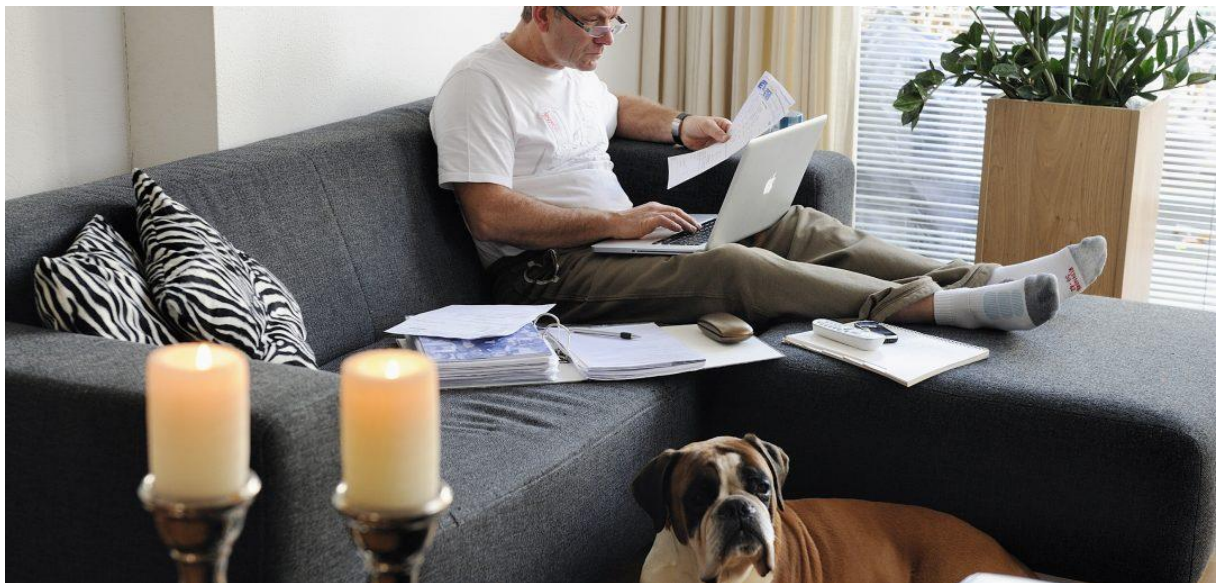
En vul in de tweede kolom in hoe veel tijd je eraan zou willen besteden.

Aandachtsgebieden	Huidige tijdbesteding in minuten/ uren	Gewenste tijdbesteding
Werk		
Huishouden		
Relatie		
Familie		
Vriendschappen		
Ontspanning		
Sport		
Studie		
Slapen		
Innerlijke zingeving		
Vrijwilligerswerk		

Noteer je bevindingen tijdens het maken van deze opdracht. Bijvoorbeeld: wat valt je op, wat valt je mee, waar ben je van geschrokken? En wat zou je graag anders willen?



Een goede balans tussen alle voor jou belangrijke aandachtsgebieden is essentieel om je resultaten te halen die je wilt behalen in je leven en werk. Maar minstens zo belangrijk: om de passie en energie te blijven voelen voor wat je doet en je ook gelukkig te blijven voelen. Want een goede balans is de motor waarop jouw ambitie en meerwaarde draait.



Door alle ontwikkelingen zal werk en privé steeds meer in elkaar overvloeien. Bijvoorbeeld een mantelzorger zal vaker privé zaken moeten regelen in werktijd etc.

Vandaar dat een aantal wetenschappers stellen: het gaat niet meer om het vinden van de juiste balans tussen werk en privé maar om de mate waarin jij als persoon om kunt gaan met de integratie van werk en privé. Dat is namelijk onze nieuwe toekomst en onze nieuwe leefstijl. De een zal dit makkelijker aankunnen dan een ander. Het is dan ook aan jou om je wensen, mogelijkheden én onmogelijkheden scherp in de gaten te houden en bij noodzaak, actie te ondernemen!

Hoe kijk ik tegen de integratie van werk en privé aan? En wat is voor mij van waarde om dat te bewaken?

Wat is voor mij van waarde	Beschrijving	Hoe bewaak ik dat?
In mijn werk voor mijzelf:		
In mijn werk naar anderen:		
In mijn werk naar de toekomst:		
Naar mijn familie/gezin:		
Naar mijn vrienden:		
Naar mijn sociale leven:		
Voor mijn eigen welbevinden:		
...		