

Awarenessmaand

Werk-privébalans stress

7 t/m 11 december 2020

NOBCO
Nederlandse Orde
van beroepscoaches



Werk en privé in balans, hoe werkt dat?

Overall bereikbaar en met je collega's in een whatsapp-groep. Het werk rukt op in ons privéleven. Met kleine kinderen of een eigen zaak lijkt privé soms juist meer op werk. Hoe hou je een goede balans?

Een gezonde werkcultuur

Duidelijke afspraken maken over werktijd en (on)bereikbaarheid is belangrijk. Het geeft rust te weten dat je telefoon uit kan. Een communicatiebureau in Haarlem heeft overwerken heel concreet taboe gemaakt. Elke dag om zes uur worden de tafels omhoog getakeld. Geen laptops naar huis en geen email op de telefoon. De ervaring leert dat wie thuis echt vrij kan zijn, op het werk meer gedreven is.

Krijg geen spijt van je werktijd

Aan ouderen in de laatste fase van hun leven werd de vraag gesteld: Wat zijn de belangrijkste [levenslessen](#)? Op nummer 2 stond: Ik wou dat ik niet zo hard had gewerkt. Als je nooit tijd hebt voor een goed gesprek of een weekend weg, vraag je dan af waarom je zo hard werkt. Kun je geen nee zeggen? Ben je een perfectionist? Inzicht in onderliggende patronen kan meer opleveren dan nog harder werken. Een coach of therapeut kan daarbij helpen.

Maak wat tijd vrij voor nietsdoen

Het gevaar van time management is, dat je de bespaarde tijd gebruikt voor het volgende op je to-do lijst. De efficiëntie maakt je nog drukker. Zet eens wat leegte in je agenda, of het nou een paar uur is of een kwartier. Met je telefoon uit en niets nuttigs hoeven doen, heb je ruimte voor spontaniteit.

Halve aandacht is geen aandacht

Niet voldoende tijd hebben voor je gezin is vaak een kwestie van aandacht. Probeer je volledige aandacht aan elkaar te schenken. Telefoon opzij als je kind je wat vraagt, TV uit onder het eten. Niet de duur, maar de kwaliteit van contact is wat telt.

Waar krijg jij energie van?

Je hebt mensen die zich lekker voelen na een uurtje yoga of een paar kilometer hardlopen. Maar het kan zijn dat je daar juist stress van krijgt wegens tegenzin of een verhoogde hartslag. Forceer jezelf niet en doe wat je echt leuk vindt. Alles perfect voor elkaar krijgen zonder tijd voor vreugde, vrijheid of ontspanning, is een recept voor burn-out.

De Waarom vraag heeft zin

Balen van je werk vreet energie. En dat is weer een aanslag op je gezin. Zorg dat je gemotiveerd blijft door te kijken naar het hogere doel van je werk. De visie van een organisatie verwijst daar vaak naar. Als verzekeraar bijvoorbeeld maakt het verschil of je 'polissen schuift' of 'de zorgen van mensen weg neemt'.

Beheers je adem, beheers je stress

Het lukt niet om te genieten van je gezin of een etentje als je gestrest bent. Door bewust trager te ademen kun je een gejaagd gevoel kalmeren. Met 6 á 8 ademhalingen per minuut ervaar je kalmte. Een [adem-app](#) kan daarbij helpen, of volg het ademritme in [deze video](#).

De informatie en tips uit dit artikel zijn verzameld uit deze bronnen:

[Artikel](#) over hoe hardlopen je meer gestrest kan maken

[Artikel](#) over het recht op onbereikbaarheid

[Boek](#) over de levenslessen die stervenden voor ons hebben

[Artikel](#) over time management voor een betere werk-privé balans

[Artikel](#) over het beter integreren van werk en privé