

Lief voor je brein



ZORG VOOR EEN GEZONDE FOCUS

Werk dat ingewikkelder wordt, afleiding van digitale prikkels... om ons werk goed te kunnen doen wordt het steeds belangrijker dat we kunnen focussen, aldus gezondheidspsycholoog Ulrika Léons Becksén, directeur van Skils, onderdeel van bedrijvennetwerk Zorg van de Zaak. Net zo belangrijk als je intelligentie en andere competenties. 'Je kunt dit trainen, onder meer met mindfulness en zelfdiscipline. Kijk niet steeds op je telefoon bijvoorbeeld. Bewust ontfofocussen is ook belangrijk. Zorg dat je uitrust na een dag werken en sta ook tijdens je werk even in de sluimerstand.'



Test je focus

Als we ons niet kunnen focussen, krijgen we weinig gedaan op ons werk, maar voor een gezonde focus is het ook belangrijk om lief voor je brein te zijn. **Doe de test die WENDY ontwikkelde met gezondheidspsycholoog Ulrika Léons Becksén en ontdek hoe het staat met jouw focus.**

VINK HET VAKJE BIJ HET JUISTE ANTWOORD AAN EN BEREKEN JE SCORE.

1. Op je werk is het erg druk met pratende collega's om je heen. Lukt het jou om je te concentreren?

- a. Het lukt mij om me te concentreren met veel rumoer om me heen.
- b. Ik vind dit lastig. Ik ben vaak afgeleid door alle rumoer om me heen.
- c. Ik werk regelmatig thuis of in een aparte ruimte om me beter te kunnen concentreren.

2. Ik slaap:

- a. Te weinig. Ik scherm vaak tot laat en ga dan later naar bed dan gepland.
- b. Zeven tot acht uur per nacht.
- c. Ik ga op tijd naar bed, maar lig 's nachts vaak wakker en pak dan mijn telefoon als afleiding.

3. Ik ga in mijn lunchpauze regelmatig een stukje wandelen.

- a. Nee, daar heb ik geen tijd voor.
- b. Ja, dat doe ik één of twee keer per week.
- c. Ja, ik zorg ervoor dat ik elke dag even beweeg en buiten ben.

4. Ik vind dat ik goed voor mezelf zorg en voldoende rust pak.

- a. Ja, hier ben ik bewust mee bezig en ik plan er tijd voor in.
- b. Ik ben me er bewust van, maar het lukt me vaak niet omdat ik het te druk heb.
- c. Ik zorg vooral voor anderen, niet voor mijzelf.

5. Door al mijn mails kom ik vaak niet aan mijn overige werk toe.

- a. Oneens. Ik check mijn mail slechts twee keer per dag. Op die manier word ik er niet door geïrriteerd.
- b. Ik krijg niet zo veel mail, hier heb ik geen last van.
- c. Ik vind het fijn om mijn mail altijd meteen weg te werken, daarna kan ik me pas focussen op andere dingen.

6. Ik check op mijn werk regelmatig social media op mijn telefoon.

- a. Ja, ik moet toch in de gaten houden wat er gebeurt? Ik kijk best vaak, maar helemaal

niet lang, gewoon even tussendoor. Dat kost mij geen energie.

- b. Ik kijk wel elke pauze, voor ontspanning of een spelletje.
- c. Nee, mijn social media bekijk ik alleen als ik vrij ben.

7. Ik doe regelmatig aan mindfulness of meditatie.

- a. Ik probeer het weleens, het is fijn om je hoofd leeg te maken.
- b. Nee, dat is niks voor mij.
- c. Ja, ik maak daar echt tijd voor vrij.

8. Ik plan mijn werk goed en zorg ervoor dat ik taken die veel concentratie vragen afwissel met makkelijkere taken.

- a. Ja, ik maak elke dag een grove planning en stel dingen waar ik focus voor nodig heb niet uit.
- b. Zo structureer ik mijn werk niet. Er komen ook altijd te veel taken tussendoor.
- c. Plannen? Eerlijk gezegd hol ik altijd achter de feiten aan.

UITSLAG

1.	a=1	b=0	c=2
2.	a=1	b=2	c=0
3.	a=0	b=1	c=2
4.	a=2	b=1	c=0
5.	a=2	b=1	c=0
6.	a=0	b=1	c=2
7.	a=1	b=0	c=2
8.	a=2	b=1	c=0

Meer dan 12 punten

Je hebt een heel gezonde focus. Je wisselt taken die focus nodig hebben af met makkelijkere taken, werkt planmatig en hebt de discipline om jezelf af te sluiten voor

digitale prikkels. Ook zorg je voor voldoende rust. Op deze manier blijf je in balans en kun je je werk goed blijven doen.

6 t/m 11 punten

Je bent je er wel van bewust dat je niet altijd 'aan' kunt staan, maar vindt het lastig om hier ook naar te handelen. Niet dat je op je werk uren door je Facebook-tijdlijn scrollt, maar je zet je telefoon nooit uit en checkt tijdens je werk vaak wat er gebeurt op social media. Het beantwoorden van mail zou je beter kunnen plannen. Realiseer je dat je brein rust nodig heeft om goed te kunnen functioneren en gun jezelf deze rust.

Minder dan 6 punten

Bij jou gaat er tijdens een werkdag veel tijd verloren doordat je moeilijk de discipline kunt opbrengen om te werken met focus. Je laat je snel afleiden en hebt daardoor vaak het gevoel tot niets te komen. Dit veroorzaakt stress, waardoor je brein niet voldoende tot rust komt. Je focus kun je trainen, bijvoorbeeld met aandachtsoefeningen of meditatie. Probeer dit eens uit. Probeer op je werk ook de voorwaarden te creëren om met aandacht te kunnen werken. Misschien kun je bijvoorbeeld vaker in een afgesloten ruimte of thuis werken.