



Ik merk dat de uitdagingen van de medewerkers die ik begeleid heel divers zijn, maar in de regel valt op dat we eigenlijk allemaal hetzelfde willen: blij naar je werk en blij weer naar huis. Kort samengevat komt dat neer op minder stressbeleving, meer focus, een hoge productiviteit en een voldaan gevoel. Kijk met deze checklist eens of jij je werk op orde hebt voor een topdag!

[Lees ook wat mijn collega's doen om lekker te werken.](#)

Lekker werken checklist

- Bepaal je focusdoel van die dag met wat je minimaal gedaan wilt hebben (max. 3). Wat moet je gedaan hebben om voldaan naar huis te gaan?
 - Zorg ervoor dat je ongestoord kunt werken. In ieder geval als je productief wilt zijn.
 - Elimineer afleidingen. Zet je telefoon uit en meld je af voor alle pushberichten op je beeldscherm(en). Je e-mail of social media open laten staan zijn funest voor focus en productiviteit. Maar ook je collega die elke vijf minuten een vraag stelt valt hieronder. Zet die ook uit.
 - Zorg voor optimisme in je team. Werkplezier maakt je energieke en productiever.
 - Laat frustratie niet in de lucht hangen. Kom op één lijn met je collega's. Je kunt pas echt de aandacht ergens bijhouden als je de rest ook kunt loslaten. Maak dingen dus bespreekbaar en los ze op.
 - Onthoud zo min mogelijk, zodat je de belangrijke zaken niet vergeet. Op papier is uit je hoofd. Of gebruik een takenlijst met herinneringen.
 - Spreek uit wat je vindt, wat je voelt én wat je verwacht. Anders handelen dan naar wat je vindt of voelt geeft stress. Vind je dat lastig? Laat je hierbij begeleiden.
 - Plan je werk en werk volgens plan. Als je toch van je plan afwijkt, kun je er vervolgens wel op terugvallen.
 - Zeg vaker nee. Veel mensen die ik begeleid met stressklachten vinden het lastig om hun taken en werkbelasting te reguleren. Kun je echt goed werk leveren als je jezelf overbelast?
 - Doe de belangrijkste zaken eerst.
 - Doe 1 ding tegelijk.
 - Maak af waar je mee bent gestart.
- De tips heb je nu, de uitdaging ligt in de toepassing ervan. Overwin je belemmeringen en jouw werkdag kan niet meer stuk!