

## Vier tips voor jouw reality check

1. **Blader eens door je agenda.** Wat valt op? Hoe vol is die? Waar zitten je pieken, deadlines, en rustmomenten? Wat doe je eigenlijk en hoeveel tijd vraagt elke taak? Hoeveel mensen ontmoet je op een dag, wat vragen die van jou en wat ontvang je van hen? Hoe laat én hoe energiek kom je thuis na een dag werken? Wat doe/wil/kun je daarna nog?
2. **Maak een lijstje van al je taken,** met het gemiddeld aantal uren per week en noteer of een taak je energie geeft (+) of kost (-). Tel je uren op en check of dat overeenkomt met de uren in je contract. Zijn het er meer? Werk je af en toe of structureel over en wat krijg je ervoor terug? Hoeveel procent van je tijd ben je met energie-kostende taken bezig?
3. **Groei of krimp?** Noteer per taak of die gegroeid is in uren in de loop van de jaren of juist gekrompen. En hoeveel uitdaging die taak je nog biedt: 1=geen; 5=veel. Zijn de groeitaken ook de taken waar je energie van krijgt en die je uitdaging bieden?
4. **Risico of interesse?** Geef per taak met een **R+** of **R-** of ze een risico vormen voor je lichaam, geest of emoties: **R+** is risico aanwezig, **R-** risico afwezig. En noteer met een **S+** of **S-** of ze tegemoet komen aan je sterke kanten, interesses en behoeftes: **S+** komt tegemoet aan je sterke kanten e.d., **S-** komt er niet aan tegemoet. Je kunt je taken vervolgens indelen in: mooie taken (R- en S+; geen risico's en wel wat je nodig hebt); lelijke taken (R+ en S-; wel risico's en niet wat je nodig hebt); 2-faced taken (R+ en S+; wel risico's maar ook wat je nodig hebt); en lege taken (R- en S-; geen risico's maar ook niet wat je nodig hebt). Hoe pakt deze indeling voor jou uit qua verdeling en uren? Wat zou je willen veranderen?

Veel succes met deze tips! Het vraagt tijd en aandacht en misschien wel een poosje worstelen, maar uiteindelijk word je er beter van. En dat is waar ik dan weer blij van word, want mijn ambitie is dat jij 'Beter Tot je Recht' komt in je werk!

### Bronnen

Voor de tips vond ik inspiratie in de Werkenergieanalyse® (You Know, 's-Hertogenbosch) en "Mooi werk; naar een betere baan zonder weg te gaan" (Mark van Vuuren en Luc Dorenbosch. Uitgeverij Boom, Amsterdam 2011).



Mijn naam is Dianne Commissaris.

Als professioneel coach, trainer en wetenschappelijk adviseur breng ik mensen en organisaties in beweging; "naar werk met meer energie en plezier".