

De Luie IT'er: Plannen met Eveline

Intro door Britt. Britt heeft een rustige, ietwat lage stem.

We horen een vrolijk muziekje.

Britt: "Fijn dat je luistert naar de Luie IT'er: de podcast. Ze zeggen weleens dat IT'ers lui zijn, maar volgens mij zijn ze vooral goed in het besparen van tijd en energie door het vinden van handige shortcuts. In deze podcast proberen we dan ook te ontdekken welke handigheden er zijn om je leven als IT'er makkelijker, maar vooral ook leuker te maken. Zowel privé als op de werkvloer. Deze podcast wordt gemaakt door de IT afdeling van de Vrije Universiteit. Met inzichten van collega's bij de VU en externe gasten, verkennen wij diverse onderwerpen die relevant kunnen zijn voor jou als IT'er. We geven je in 15 minuten inzichten, nieuwtjes, overdenkingen of methodes die jouw leven misschien wel positief kunnen beïnvloeden. Luister de podcast op weg naar je werk, tijdens het sporten, in je lunchpauze of misschien wel tijdens het koken."

vrolijk muziekje fade out

Britt: [00:00:00] Fijn dat je luistert naar deze aflevering. We gaan vandaag veel tijd en energie besparen. Althans, dat denk ik. Hoop ik. Want ik heb een gast uitgenodigd van buiten de VU die meer kan vertellen over efficiënt plannen. Want hoe maak je nou bijvoorbeeld een efficiënte planning waarbij je niet alleen maar gefocust bent op taken af krijgen, maar vooral ook goed voor jezelf blijft zorgen? Belangrijk als werkdruk bijvoorbeeld heel hoog is. Ik heb het idee dat we dat allemaal misschien wel kunnen gebruiken in ons werk en privéleven en vooral zo plannen dat je meer tijd overhoudt voor rust en leuke dingen. Mijn gast vandaag is Eveline Druncks. Ik weet niet of je voormalig IT'er bent, maar ik zeg nog steeds IT'er en coach. En ze is de bedenker van The Master Jar methode. Daar gaan we het ongetwijfeld zo over hebben, maar we nemen je vandaag mee in drie dingen die nodig zijn voor een efficiënt planning.

gitaarmuziek

Superfijn dat je er bent, Eveline.

Eveline heeft een rustige en enthousiaste stem en articuleert heel duidelijk.

Eveline: [00:00:50] Ja, superleuk dat ik er mag zijn.

Britt: [00:00:51] Leuk ook dat je naar de VU gekomen bent helemaal. Kun je kort vertellen wat je wat jij doet?

Eveline: [00:00:56] Yes, ik coach voornamelijk individuen met mijn bedrijf The Master en daarin help ik zowel particulieren als ZZP'ers om hun planning meer op orde te krijgen. En dat doe ik met zicht op persoonlijke omstandigheden. Want gewoon doen, dat is een advies waar ik niet zo heel erg van hou. Daarom is de coaching ook zo belangrijk om de methode heen om mensen door hun persoonlijke obstakels heen te helpen.

Britt: [00:01:23] Ja, dat vind ik ook zo leuk aan wat jij doet, t is niet zo van dit is de methode. Voer m uit. Maar heel erg persoonlijk op mensen ingesteld. Is er iets wat jij meestal op het gebied van planning waarvan je denkt dat dit dus echt niet fijn is?

Eveline: [00:01:36] Ja, wat ik wat ik vaak mis is de flexibiliteit. Dus heel veel mensen uh gaan al gauw in het credo van; je moet t een prioriteit maken. Blijkbaar is het geen prioriteit. En ja, als we dan ook binnen de IT kijken en ik scheer lekker alle IT'ers over één kam is de kans groter dat we te maken hebben met neuro divergente mensen. En ja, dan kun je zeggen gewoon doen. Maar de tips van neurotypicals werken vaak niet voor neurodivergents. En daar gewoon iets meer rekening mee houden en gewoon wat hacks toepassen en ervoor zorgen dat je een planning maakt die voor jou werkt. Nou ja, dat mis ik heel vaak.

Britt: [00:02:11] Ja, echt mooi. Ja, want de master jar methode, misschien kun je er iets meer over vertellen.

Britt: [00:02:17] Ja, ik ben een jaar geleden per ongeluk op de master jar methode gekomen. Ik coachte toen nog vooral ZZP. Veel op structuur en volhouden doorzetten. En toen had ik een klant. Hij heeft echt een geniaal brein en hij heeft ADHD, dus hij vindt t soms heel lastig om dingen te stroomlijnen. En toen had ik voor hem bedacht als je nou al je taken op losse briefjes gaat schrijven, die stop je in to do potten en die ga je dan één voor één ga je ze afwerken, dan heb je niet je te do's in je planning staan, maar je hebt to do tijd in je planning staan. En uh ja, toen was hij op een gegeven moment was ie daarmee bezig. En zijn vriendin, die appte mij van 'wat heb je met m gedaan? Hij is nog nooit zo productief geweest.' En zij zei toen van ja, alle briefjes die ie af heeft, die geeft die aan mij en dan stop ik ze in de master jar. Toen dacht ik oh, dat klinkt ook echt goed. Ik ben dat verder gaan uitwerken. Ik ben het zelf gaan toepassen.

Ik heb wat mensen gehad die dat wilde testen. Dat werkte. En toen dacht ik Wow, dit is vet en toen ben ik daar meer methodisch mee aan de slag gegaan. Kwam ik erachter van nou, daar hoort ook coaching omheen. En zo heb ik de master jar methode eigenlijk als bedrijf uitgebouwd. En achteraf gezien heb ik dus heel veel principes vanuit lean en agile en scrum boards zitten er eigenlijk in verwerkt, maar dan wat ik al zei met een blik op ja, wat er speelt in de maatschappij, wat er speelt in een sociale kring en wat er speelt in de hersenen van mensen.

Britt: [00:03:39] En uh, volgens mij werkt t ook juist goed als de werkdruk heel hoog is zeker. En waarom zet je rust zo centraal? Is misschien een hele simpele vraag. Open deur.

Britt: [00:03:47] Maar ja. Nou, ik heb sinds een tijdje dat ik voor mezelf een onderscheid maak tussen rust en ontspanning. Rust is tussen aanhalingstekens, niks doen, niks doen, weet ik het veel. Kapitalistische productiviteit paradigma, hoeft niks op te leveren. Je kunt het niet goed of verkeerd doen. Drie en een half uur op Instagram scrollen. Drie en een half uur all you can eat. Drie-en-een-half uur over t strand wandelen. I do not care. Ben je meer of minder uitgerust? Heb je meer of minder? Maakt mij echt niks uit. Rust is gewoon opting out of capitalism. Ontspanning daarentegen zie ik wat meer als het voorzien in je behoeften. En dat kan de ene keer zijn dat ik juist een rondje moet gaan wandelen en de andere keer juist dat ik een dutje moet doen of dat ik even wil. Netflix terwijl ik een spelletje speel. Ik hou heel erg van dubbele prikkels.

Speaker1: [00:04:30] Dat zorgt.

Speaker2: [00:04:31] Voor ontlading. Uhm, en de andere keer moet ik gewoon even de keuken induiken en koken. En ik zet rust en ontspanning zo centraal omdat we zo vastzitten in die productiviteit optimalisatie. Misschien heb je wel ns gehoord van uh bio hacking waarbij je eten gaat optimaliseren. Nog productiever werken en maar Commodores en noem t allemaal maar op om maar groter, meer, beter, sneller te werken. Maar op een gegeven moment zijn we uit geoptimaliseerd. En waar optimaliseren we dan nog voor? Nou ja, dan trekt je brein aan de handrem of je lijf en dan kom je of in een burn out. Of je gaat uitstelgedrag vertonen. En als je dus juist om rust en ontspanning heen werkt, dan wordt het werk veel leuker. En vaak is de

werkgever d'r ook blij mee, want dan ben je een leukere werknemer en een leukere collega. Leukere partner. Nou ja, lekker mens eigenlijk.

Speaker1: [00:05:18] T Grappige. Ik heb echt inderdaad t idee dat mensen een soort van kant en klaar zijn van zo moet je plannen en dat dan toepassen zeg maar. Tijd voor jezelf, dat staat al niet eens in je agenda. Heel vaak dus.

Speaker2: [00:05:29] Nee, precies, dat komt ergens als we tijd overhouden of als we het nodig hebben dan. Dus het is ja, ik geloof er heel erg in. Je mag gewoon een watertje drinken voordat je dorst hebt of je mag. Ik ik ga ook wel eens even naar de wc voordat ik met de auto ergens naartoe rijd, doe ik even voor de zekerheid. Maar heel vaak zijn we dus geneigd om te wachten. Maar. Het rusten totdat het foto's of ons blaas op knappen staat of dat we bijna niet meer kunnen tuffen. Dan pas mogen we naar het toilet, dan pas mogen we drinken. Nee, als we het nodig hebben, dan pas mogen we rust.

Speaker1: [00:05:57] Ja, precies of aan het einde van een werkdag. Want nu mag je. Nu mag je rusten.

Speaker2: [00:06:01] Ja, ja, precies. Nu heb ik t. Nu heb ik t verdiend. En o wee als je je taken niet af heb, want dan heb je het niet verdiend. Behalve als je echt niet meer kunt, dan kun je niet anders.

Speaker1: [00:06:11] Ik vond ik ik kijk even op jouw website. Ik vond het zo'n mooie zin naar jouw programma en dat ik m effe ga voorlezen. Waarschijnlijk heb je al een paar keer geprobeerd een inschatting te maken van hoe lang een taak duurt. Maar life happened en de taak duurde langer en de hele planning liep in de soep en alles werd één grote desillusie. Je brein gaat wild. Zie je wel dat het niet werkt? Zie je wel dat het allemaal geen zin heeft? Zie je wel dat het niet voor mij is weggelegd? Nou, ik vond dit zo herkenbaar.

Speaker2: [00:06:35] I know my people.

Speaker1: [00:06:36] En ik denk echt dat veel meer mensen, ook bijvoorbeeld IT'ers, het heel erg hebben dat je heel erg voor het perfectionistisch kan gaan hangen in een

taak. Of twee, drie, vier, zestien dingen tegelijk proberen te doen, zeg maar. Dat dat werkt natuurlijk niet, kost heel veel energie en je krijgt dat allemaal niet af. Wat? Wat is eigenlijk de basis van zo'n efficiënte planning? Wat zou een eerste stap zijn, zeg maar.

Speaker2: [00:06:56] Ik denk dat de eerste stap is. Kijken hoeveel tijd heb ik deze week effectief om aan het werk te gaan? En daarvoor kun je dus eerst kijken naar rust. Zijn er nog goto tables en afspraken die er. En ik ga nu uit van een werk planning eigenlijk. Maar zijn er verder nog cables zoals? Ja, verlof, bruiloft, uh begrafenis. Uh, kinderen naar de tandarts brengen van alles en nog wat. En dan? Hoeveel tijd blijft er over om aan het werk te gaan? En dan kijken hoeveel kan ik daarin af krijgen? Hoe moet ik profiteren? Moet ik iets afspreken met collega's? Uitbesteden, uitstellen? En heel vaak wordt er eerst gekeken naar OK. Wat moet de deze week af komen en hoe ga ik dat in m'n planning rammen? En ik denk dat ja, eerst kijken. Hoeveel moet er eigenlijk gebeuren? Hoeveel, hoeveel tijd heb ik? En daar een balans in vinden? En daar gaan prioriteiten. Als je dat als eerste instap doet dan. Nou ja, dat kan vooral in t begin heel confronterend zijn he. Helemaal voor de overheid gevers. Want hoe moet ik profiteren? En en daar zit een stukje nee zeggen en teleurstellen en en mensen afwijzen en daar z d'r zit heel veel achter. Vandaar ook ja, zoek daar hulp bij. Zoek daar steun bij en betrek niet alles op jezelf, maar leg ook dingen voor aan je baas van nou, ik heb deze week bij wijze van spreken 23:00 uur buiten de meetings die ik heb om nog aan het werk te gaan. Maar er ligt voor dertig uur aan taken, dus zeg t maar wat krijgt prioriteit?

Speaker1: [00:08:17] Uh, bij de VI ook wel bewust. Nu je sinds kort vergader vrije weken omdat het anders echt vol gepland wordt. Dat vind ik ook wel mooier. Dan heb je echt gewoon iets meer rust en focus. Maar goed, t zijn wel bepaalde weken dus dan moet je daar alsnog wel zelf omheen plan.

Speaker2: [00:08:30] Ik heb in het onderwijs gewerkt en ik ben er gillend weg gerend want d'r zij daar is veel te veel overhead. D'r zijn teveel vergaderingen en dan kennen we vast wel de Mirjam nauwer gonna find out which meetings cup of bin. Een e-mail. Maar my god, ik kreeg zoveel e-mails, dus ja dat is ook niet echt de oplossing. Maar uh ja ik. Ik zou zeggen kijk, bij ZZP ers heb je best vaak zelf controle, maar voor werknemers dan denk ik ja, dit is gewoon echt niet jouw probleem, dus daar mag je gewoon het probleem van je manager van maken.

Speaker1: [00:08:57] Ja ja precies. En heel veel dingen zijn ook te overleggen. Ik bedoel dat, je kunt heel veel dingen zelf nog aangeven ook vind ik wat wat zijn dingen die nog meer nodig zijn? Denk jij voor een efficiënte planning?

Speaker2: [00:09:09] Ik heb hier goed over nagedacht en er zijn heel veel dingen. En ik dacht n tip die ik hier in ieder geval wil meegeven is dat je er gewoonte van gaat maken dat je probeert in te schatten hoe lang een taak duurt en ik weet hoe lastig dat is. Ik heb zelf ook wel eens in code gezeten en dan vergeet je ergens en ik wilde schelden. Ik weet niet of dat mag, maar een heel vervelende punt. Komaan, dan zit je weer in een n van t loop en dan doe je daar weer drieëneenhalf uur over en een andere keer. Dan denk je o, dit wordt heel lastig. En dan heeft er net iemand precies in een forum de code en een B in een kwartier klaar. Uhm, dus wordt er heel vaak gezegd van ja, zie je wel, het heeft geen zin om tijden in te schatten of te plannen. Want ja, t loopt toch altijd in de soep en het werkt niet. En toch wil ik zeggen probeer wel een tijds inschatting te maken. Ik weet dat als ik bijvoorbeeld hier van Amsterdam naar Breda zou willen reizen, dan weet ik dat dat realistisch gezien niet kan binnen drie kwartier. Nou, dat is in ieder geval al informatie die we hebben.

Speaker2: [00:10:05] Ik weet ook dat in de spits dat het heel lang kan duren, maar het duurt het waarschijnlijk niet langer dan zes uur. Kan ik uitgaan van bijvoorbeeld twee en een half uur? Dat is, dat is een bepaalde window waar we rekening mee kunnen houden. Of als je met het OV gaat, kun je ook zeggen van nou neem ik een kwartiertje speling en als er dan wat vertraging is en ik heb nog een back up. Het is niet zo dat we niks weten, dus probeer het in ieder geval bij benadering. En iedere keer dat je een taak af hebt gekregen en het duurt langer dan verwacht, dan is dat. Informatie kun je gebruiken als evaluatie en meenemen voor de volgende keer. Dus ik zou mensen echt heel erg willen aanraden. Probeer toch die inschatting te maken, want dan kun je zien heb ik een realistische planning gemaakt en het antwoord is heel vaak neem. De planning is niet realistisch. Er zit te veel in je planning, waardoor je iedere week aan het einde van de week zegt Ik heb niet niks gedaan of ik heb niet genoeg gedaan. Het is niet afgenomen. Ik ben niet goed genoeg en dat willen we graag voor zijn met realistischere planningsen.

Speaker1: [00:11:00] Ja ja, dit is uh, ging t ook weer heel lekker. Maar ik denk voor meer mensen dat je denkt ja nee. Er zijn natuurlijk ook mensen die zeggen plannen. Ik zie wel ongeveer goede dag lopen. Is dat aan te raden?

Speaker2: [00:11:18] Of als je go with the flow als dat werkt voor je? You do you? Natúúrlijk. Ik ken mensen die vooral in ondernemerschap, die werken zo en dat werkt voor hen. Dus als het voor je werkt is het helemaal prima. Maar als je merkt dat je pauzes overslaat, dat je niet tot rust komt in het weekend, dat je het niet kunt laten om in de vakantie toch nog eventjes je mail te checken. Niet omdat je het wil, maar omdat je een druk voelt. Bijna een soort jeuk. Zo van ja kut, ik moet, weet je wel bijna alsof je denkt van hoe heb ik de voordeur wel dicht? Wel echt op slot gedaan en dat je dan heel de tijd met zo'n soort dwang gedachten blijft. En dan toch. En dat die niet tot rust komt totdat je even naar de voordeur gaat om te checken maakt het niet eens uit of dat ie nou wel of niet op slot was. Kijk, als je dat soort gedachten gaat krijgen dan zou ik zeggen werkt die flow voor je waarschijnlijk niet? Zullen we even iets anders proberen?

Speaker1: [00:12:04] Ja ja, precies ja. Mooi. Dus een inschatting van tijd. Heel belangrijk is er nog iets hoor, waarvan je denkt dit dit is echt een belangrijk punt.

Speaker2: [00:12:13] Ja, ik merk ook dat mensen moeite hebben om pauze te nemen omdat vooral als ze lekker aan het werk zijn. En daar zit heel vaak een soort wantrouwen in jezelf in dat als je pauze hebt gehouden dat je daarna weer aan het werk gaat. En wat ik bij heel veel mensen zie. Dit is niet voor iedereen, maar wat ik bij veel mensen zie is dat ze dan toch doorwerken totdat ze op dat punt komen, dat ze rust of ontspanning nodig hebben en dan pas zichzelf toestemming geven om pauze te nemen. En dat zit ook heel vaak in uitstelgedrag. Dus er op vertrouwen dat als je pauze neemt, je daarna je werk weer oppakt in plaats van inhalen over compenseren. Dat geeft veel meer rust in de planning en maakt dat er minder uitstelgedrag nodig is. Want uitstelgedrag is vaak een angst omdat je niet zeker weet of dat het gaat lukken of dat het niet concreet genoeg is of dat er niet genoeg druk op zit. Maar ja, gewoon eens uitproberen met laat ze alles uit je handen vallen als je pauze gaat nemen. Ik snap dat je net even een rijtje code af wil maken en het netjes wil achterlaten en probeer eens uit wat er gebeurt als je daarna weer aan de slag gaat. En als je dat echt doet dan is uitstelgedrag steeds minder nodig. Let er ook op dat als je een taak af hebt dat je jezelf of je collega's niet straft met nog meer werk. Want waarom zou je dan in hemelsnaam

een taak überhaupt afronden? Terwijl als je een taak af hebt? En daarna mag je het gedrag vertonen wat je normaal gesproken doet tijdens uitstelgedrag? Oftewel rust lekker Netflix chips eten, een rondje wandelen ofwel gaan sporten. Maakt niet uit, hoeft niks op te leveren als het maar niet nog meer werk is. En dan gaat het lonen om taken af te krijgen en om pauze te houden.

Speaker1: [00:13:52] Ja. Ik had een eerder podcast opgenomen met iemand die programmeur is en die zei ook van ja, zeker als ik thuis zit maar zei ja thuis. Je werkt natuurlijk wel efficiënter, maar je gaat ook maar door. Je gaat maar door en je neemt geen pauzes. En ineens denk je h het is uh, t is wel uh vijf of zes euro of zo. En jij zit al een hele dag door te werken.

Speaker2: [00:14:11] En er zit ook een beetje in die neuroot Avery hoek dat je uh time blindness hebt dus dat je t gewoon echt niet in de gaten hebt. Dus ik zet ook voor alles zet ik timers en eerst dacht ik oh, ik moet gewoon kunnen functioneren als een normaal mens. Ik moet dat kunnen zonder timers en nu zet ik timers voor alles en dan kan ik m'n brein inzetten voor de dingen die ik leuk en belangrijk vind. En mijn telefoon? Die zorgt ervoor dat ik voorzie in m'n behoefte en dat ik genoeg pauze neem en ook met s met Siri en zo dans van uh, zet even een timer op zoveel minuten en dan kan ik t loslaten, want anders dan gebruik ik mijn werk brein om bezig te zijn met Oh ben, hoe lang ben ik al bezig en heb ik nog ergens behoefte aan en moet ik nog ergens rekening mee houden en.

Speaker1: [00:14:51] Wordt het nog langer? Ja ja, ja, ja precies. Ah, super goed ja. Ik vind t ook leuk. Het ziet er altijd wel leuk uit met die die weg potten met al die briefjes erin en zo. Dus ik kan me ook voorstellen dat t leuk wordt, zeg maar plannen op zo'n manier.

Speaker2: [00:15:04] Ja, niet altijd. Het is best veel gedoe, want stel je voor dat je een Scrum of een CapMan bord hebt en dat je maakt dus gewoon voor je persoonlijke week planning, zowel zakelijk als privé. Hoe zorg je ervoor dat al die taakjes dat die in in bakjes zitten op basis van priority, maar iedere keer dat je een taak af hebt, of dat die nou uit je te douw komt of hij is ad hoc, dan kun je dat briefje in je malse jar stoppen en dan is t a weer een briefje of weer een briefje af. En iedere keer als mandarijn gaat van

oh je hebt nog niet genoeg gedaan dan kan ik naar mijn mass jar kijken en dan zie ik oh jawel, wel dingetjes heel.

Speaker1: [00:15:36] Ja, dat is ook heel fijn inderdaad. Zoals het digitaal doet is het toch misschien een vinkje of een uh, een AN en app die je daarvoor gebruikt en dan dan hou je het weg. Maar dan zie je dus dat wat je al gedaan hebt.

Speaker2: [00:15:47] Ja precies. Ja, het is niet de never ending to do list en het is ook een extra handeling om er een taak bij te doen. Dit is niet zomaar onderaan je to do lijst die niet afkomt, maar je wordt ook wat meer. T gaat met wat meer intentie als dus een extra taak bijkomt en ik hou altijd buffers over.

Speaker1: [00:16:01] Want ja je weet wel en.

Speaker2: [00:16:02] Ze komen taken bij. Ja t kan uh t t kan echt een stuk leuker worden zeker?

Speaker1: [00:16:07] Ja, gewoon rust, ontspanning. Leuk en leuk plannen.

Speaker2: [00:16:10] Ja ja is. En dat je van maken?

Speaker1: [00:16:12] Ja precies, je hebt toch ook van die EPS? Voor water drinken hebben we het eerder ook over gehad. Het is een beetje zo'n zelfde misschien zelfde beloningssysteem of zo. Ja klopt.

Speaker2: [00:16:20] Ja zeker.

Speaker1: [00:16:21] Ja. Hoe kun je meer rust nemen als die werkt natuurlijk heel erg hoog is. Als je denkt van ik heb super veel to do us die die de lijst houdt niet op. Kun je dan eerst die rust inplannen of zijn er andere dingen voor je? Kan u nog iets meer ruimte nemen voor rust?

Speaker2: [00:16:39] Ja, ik zou sowieso kijken dat je een middagpauze neemt van ja, ik weet niet wat of dat jullie ook met roosters werken, maar dat je echt minstens een half uur maar het liefst een uur pauze neemt. En dan plaatsen m wel in het productiviteit

paradigma. Als je als je pauze neemt dan kan je brein een stukje ontladen en dan kun je daarna weer lekkerder aan de slag. Maar ook blijven communiceren. Want wat ik heb gezien ook in de corona periode is dat ik zowel bij ZZP ers als ook bij werknemers heb gezien dat mensen heel erg naar binnen gaan keren. En weet je wel, als ik nu dit allemaal nog even af maak dan komt er rust. Dan komt er ontspanning en dat moment, dat komt niet. Dus ik zou zeggen blijf communiceren, blijft met anderen praten en probeer niet te veel te varen op je eigen aannames. Want anders dan maak je zelf dingen heel belangrijk en urgent. En dan zegt een collega oh, dat hoeft pas over drie weken. Ja, en door in communicatie te blijven met andere mensen is het makkelijker om te zien. Wat is er dat er deze week echt moet gebeuren in plaats van dat je zelf gaat bepalen van oh, dit is vast heel belangrijk, anders zouden ze het niet vragen. Terwijl al vaak komt er een taak jou kant op zodat iemand anders het uit z'n hoofd heeft. Ja, dat betekent niet dat je het meteen moet doen. En ook daar zit weer een stukje vertrouwen op. Als ik het nu niet doe maar inplannen, dan weet ik dat het later wel gebeurt in plaats van. Ik moet het nu maar meteen doen. Dan ben ik ervan af, want anders vergeet ik het. Dus ja, als je als je ervoor zorgt dat je goed plant, dan komt het op een later moment goed en ook. Wacht gewoon even anderhalf uur met reageren op een mail. Want hoe vaak ik mails krijg met waar kan ik dit vinden? Hoe moet ik dat doen? En dan? Ja, maar dan drie kwartier later, zegt ze Oh, ik heb het al gevonden, ja.

Speaker1: [00:18:16] Ja. Dus even terug s terug stappen, misschien ook.

Speaker2: [00:18:19] Ja ja, we zijn heel anders gaan werken. We zijn heel anders gaan communiceren en dat wordt je normaal gesproken op de werkvloer even snel doet. Gaat nu via een mailtje. Maar dat dat vraagt heel veel cognitieve lading van ons. Dus uhm, probeer samen te bepalen wat belangrijk en urgent is en wat er wanneer gedaan moet worden. En als er echt te veel jouw kant op komt bespreekt dat probleem samen met je baas en niet alleen de verantwoordelijkheid nemen en er maar doorheen ploegen en hopen dat je genoeg kunt ontspannen tijdens de volgende vakantie.

Speaker1: [00:18:47] Ja ja, precies. Dat je van vakantie naar vakantie leeft is een grote valkuil, kan ik me voorstellen. Ja, zijn er nog dingen die uh die me niet besproken hebben over uh planner of de master jar of dingen waarvan je denkt dit?

Speaker2: [00:18:59] Ja t laatste wat ik wil meegeven is dat het een hele erge Falco kan zijn als je dingen doet die je leuk vindt. Het interessante is dat als je dus bespreekt met andere mensen of je laat coachen, dan kom je op bepaalde gedachten die zo feitelijk lijken, maar die vaak niet helemaal waar zijn. En eentje die ik heel recent nog zag op Instagram was uhm, iemand die zei ja, ik heb uh s avonds nog eventjes mijn laptop opengeslagen. Niet omdat het moest. Maar ja, als ik dan donderdagavond alvast eventjes wat vooruit werk, dan kom ik volgende week niet in de knoei. En toen dacht ik ja, m moet het dan echt niet? Of is de werkdruk toch te hoog? En ik hou heel erg van flexibel werken. Ik vind het idee dat mensen bijvoorbeeld overdag bij hun kinderen kunnen zijn en s avonds dan juist aan het werk kunnen, terwijl de kinderen op bed liggen voor je een nachtdier bent en dat je dan weet je wel overdag een meeting doet en daarna lekker gaat slapen en s nachts gaat programmeren. Ik vind dat fantastisch dat dat kan. Maar hou voor jezelf heel erg in de gaten. Doe je het omdat het moet? Of doe je het omdat je het echt wil en het jou goed uitkomt? Of is het iets waarvan je denkt dat je het moet willen omdat je anders later in de knoei komt? En ja, lieve help, ik doe het nu maar en ik zorg ervoor dat ik er zin in heb. En anders dan positief denken en positief blijven en ook hier zit. Communiceer, blijf communiceren met andere mensen.

Speaker1: [00:20:11] Ja, precies dat ook wel een uitdaging is als je een uur divergent bent om goed te blijven communiceren. En dat zijn weer hele andere uitdagingen. Leuk. Uh, ik vond het ontzettend interessant om hier meer over te horen. Ik denk dat we echt hele fijne tips hebben om mee aan de slag te gaan. En uh, hoe belangrijk plan eigenlijk is sowieso.

Speaker2: [00:20:29] Ja, dat hoop ik ook.

Speaker1: [00:20:30] Dank je wel in ieder geval. Uh, dus uh kort voor podcast, maar we gaan, dat moeten we helaas afronden.

Speaker2: [00:20:35] Oh good things come tnn. Dank je wel dat ik er mag zijn.

Speaker1: [00:20:37] Dank je wel. Dat.