

Meer zelfzorg in je dagelijks werk

De afgelopen jaren heb ik nauw samengewerkt met leidinggevenden om meer zelfzorg in hun werkzaamheden te integreren. Dit om hun algemene prestaties te ondersteunen waarbij een uitbreiding van hun rol of verantwoordelijkheden niet ten koste gaat van hun mentale gezondheid. Een CEO waarmee ik heb samengewerkt, vatte het samen toen hij zei: "zelfzorg is essentieel, niet louter een luxe; het hoort bij het werk."

Dus, wat is zelfzorg precies, en hoe doen we het?

De kern van de zelfzorg is je verbinding met jezelf. Dit wil zeggen dat je afgestemd bent op en begrijpt wat je nodig hebt om je meest constructieve, effectieve en authentieke zelf te zijn. Daarom, in plaats van de zelfzorg eng te definiëren als gewoon fysieke gezondheid (bv voldoende beweging), ook aandacht besteden aan een bredere set van criteria, waaronder de zorg voor de geest, emoties, relaties, omgeving, tijd en middelen.

Neem het woord "Moeten" weg.

Zelfzorg kan ontmoedigend of onbereikbaar aanvoelen. Maar het is niet de bedoeling om nog meer toe te voegen aan je toch al volle bord. Je zou je bijvoorbeeld kunnen ergeren als iemand suggereert dat je beter voor jezelf moet zorgen, vooral als het lijkt alsof ze niet begrijpen hoeveel je al op je bord hebt. In plaats van dat zelfzorg iets "buiten" het werk is, is het belangrijk om het op een natuurlijke manier in het verloop van je werkdag te verweven. Hieronder staan zes manieren waarop ik cliënten doelgericht heb zien handelen. Zelfzorg is echter zeer persoonlijk, dus in plaats van een uitputtende lijst, zijn deze ideeën bedoeld om je te ondersteunen:

Las een rustpauze in. We kunnen vaak onze eigen hardste criticus zijn. Als het gewicht van de verantwoording of het perfectionisme in het geding is, vraag jezelf dan af: "Wat zou ik zeggen tegen een collega of vriend in dezelfde situatie?" Onderzoek (<https://youtu.be/LhoLuui9gX8>) van HBS professor Amy Edmondson heeft aangetoond dat we de prestaties en het leren in groepen optimaliseren wanneer zowel de verantwoording als de psychologische veiligheid aanwezig zijn. Deze principes kunnen u ook als individu helpen. Door uw interne criticus op afstand te houden, kunt u de juiste psychologische omstandigheden creëren om sneller door periodes van herkauwing of zelftwijfel heen te komen.

Waardeer tijd, geld en middelen. Gedurende de werkdag vragen anderen vaak om onze aandacht, tijd of middelen, waardoor we worden afgeleid van belangrijkere prioriteiten. Daarom is het belangrijk om elke ochtend 15 minuten opzij te zetten om de drie dingen op te schrijven die je diezelfde dag hoopt te bereiken. Vervolgens, als er mails met vragen binnenkomen, moet u de impact op uw prioriteiten in overweging nemen. Voor de zelfstandigen geldt hetzelfde als je gevraagd wordt naar je dienstverlening en prijzen. Zelfzorg betekent dat u de waarde, de impact en de bijdrage die u aanbiedt, respecteert.

Vier je successen. Wat heb je vorige week gedaan? De meesten van ons kunnen het zich niet meer herinneren, want als we eenmaal klaar zijn met een opdracht of als we door een drukke periode heen zijn, gaan we alweer verder gegaan met het volgende ding. Druk in plaats daarvan op de pauzeknop met jezelf en je team om terug te kijken naar de vorige maand of het vorige kwartaal, en noem of schrijf op wat goed ging of wat bijzonder succesvol aanvoelde. Dit soort debriefings kan u en uw team helpen om in verbinding te blijven met de opdracht/de missie.

Omring jezelf met goede mensen. Gezonde en ondersteunende relaties zijn een essentieel onderdeel van zelfzorg. Overweeg of uw team voldoende invloed en ondersteuning heeft om aan de prioriteiten te voldoen. Let op wie uw energie voedt en wie deze afvoert. Stel grenzen aan de energie-vreters. Investeer in degenen die u inspireren en ondersteunen. Hetzelfde geldt voor je relaties buiten het werk. Laat je door je werk niet de belangrijkste mensen in je leven verwaarlozen. Gebruik pauzes tijdens de dag, of misschien tijdens uw pendeltijd, om vrienden en geliefden te bellen, en besteed tijd buiten het werk om relaties te onderhouden.

Pimp je werkruimte. Onze omgeving en werkruimte kunnen een aanzienlijke impact hebben op onze productiviteit. Verkrijg meer mentale helderheid door uw bureau op te ruimen. Plaats foto's, illustraties of afbeeldingen die u inspireren of herinneren aan de mensen en dingen die er toe doen. Uw werkruimte moet aanvoelen als een weerspiegeling van uw beste zelf.

Recharge and reboot. Blijf afgestemd op uw energieniveaus. Voor de meeste drukke professionals is het (helaas) niet realistisch om elke nacht voldoende uren te slapen. Maar het is belangrijk om in ieder geval te proberen je energieniveau gedurende de week bij te vullen, dus wijs een woensdag- of donderdagavond aan om wat extra rust in te bouwen. En het is net zo belangrijk om kleine rustpauzes in uw werkdag in te bouwen. Probeer bijvoorbeeld meer wandelende vergaderingen te plannen, of neem een lunch weg van uw bureau met een collega of vriend.



Bron: een vertaling uit Harvard Business Review, 6 ways to weave self-care into your workday:
<https://hbr.org/2017/06/6-ways-to-weave-self-care-into-your-workday?autocomplete=true>