

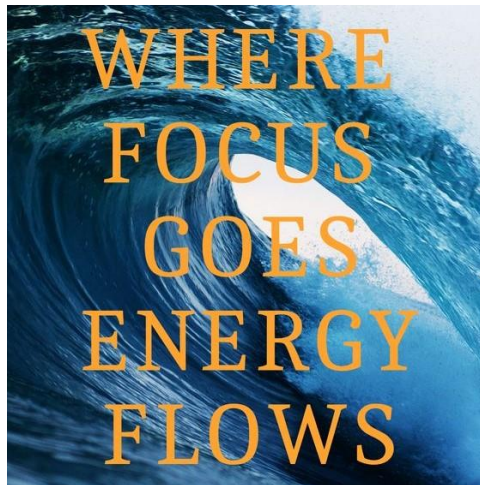
Where focus goes energy flows

Herken je dat, je doet enorm je best om je aandacht bij je werk te houden, maar toch wordt je steeds weer verleid om tussendoor even snel je mail of apps te checken, door social media te scrollen, of je door iets anders uit je omgeving af te laten afleiden.

Dit gebeurt het makkelijkst wanneer je je verveeld of oncomfortabel voelt, het niet gaat zoals je zou willen.

Dit switchen tussen verschillende taken kost onder de streep veel tijd en energie. Na een onderbreking van 30 seconden, heeft je brein gemiddeld weer 2 minuten nodig om op je oude concentratieniveau terug te komen.

Een betere focus kan dus al gauw tijds- en energiewinst opleveren en draagt daarnaast ook nog eens bij aan betere prestaties.



Een paar tips om je focus te verbeteren:

1. Zorg ervoor dat je taak duidelijk en aantrekkelijk is en dat je helder hebt waarom deze taak belangrijk is voor jou. Hoe beter je hierin slaagt, hoe makkelijker je je aandacht bij de taak houdt.
2. Train je focusspier, dit kun je doen door de volgende stappen te doorlopen:
 - Richt je aandacht op een focuspunt/taak;
 - Herken wanneer je wordt afgeleid;
 - Accepteer eventuele gevoelens van ongemak;
 - Richt je aandacht weer terug op je focuspunt/taak.
3. Plan focusblokken in en zorg voor een ontspanningsmoment voor en na een focusblok.
4. Sta gedurende de dag regelmatig even op en beweeg ter afwisseling van alle mentale inspanning.

5. Verminder externe prikkels, zet bijvoorbeeld alle notificaties uit die niet belangrijk en urgent zijn. Communiceer met collega's, huisgenoten over momenten van focus en momenten van bereikbaarheid.
6. Maak het moeilijker voor jezelf om van taak te wisselen, door bijvoorbeeld je telefoon uit het zicht te leggen en/of tabbladen van andere taken te sluiten.
7. Pas je omgeving aan, stem deze af op je eigen behoefte en aan het soort taak waar jij je aandacht op dat moment op wilt richten.