



CHECKLIST SLIM WERKEN_

Voor een plezierige en zinvolle werkdag!

Hylco Nijp (PhD)

12 december 2020

HANDLEIDING CHECKLIST SLIM WERKEN

1.1 Achtergrond

Slim werken: we horen er veel over. Maar wat is het precies, en hoe doe je dat nou? Er zijn zo veel tips en goede adviezen, maar ieder advies is weer anders.

Via theoretisch onderzoek is geprobeerd tot een onderliggend model voor slim werken te komen: wat is nou de essentie? Uit (arbeids)psychologische theorie vallen vijf onderling samenhangende hoofdlessen te trekken:

- 1: Zorg voor jezelf
- 2: Zorg voor elkaar
- 3: Beperk waar mogelijk de inspanning
- 4: Zorg dat de inspanning je eigen doelen dient
- 5: Zorg voor ontspanning

De checklist hieronder is gebaseerd op deze vijf onderdelen.

1.2 Hoe te gebruiken?

Selecteer elke werkdag voor je met je werk begint van elk onderdeel ten minste één vraag en één actie. Zo behoud je een goede inspanningsbalans en zorg je voor een plezierige en persoonlijk zinvolle werkdag. Want goed werk begint bij jezelf.

1.3 Vragen?

Voor vragen of meer informatie, contacteer Hylco Nijp (Hylco.Nijp@han.nl)

CHECKLIST SLIM WERKEN

Onderdeel	Vragen aan jezelf	Actie
Zelf	Hoe gaat het met mij? Wat kan ik vandaag doen om me beter te voelen?	Zorg voor jezelf
	Wat wil ik zelf eigenlijk?	Bedenk wat je wil
	Welke vaardigheden helpen mij om te doen wat ik wil? Wat kan ik nog leren?	Investeer in je functioneren op lange termijn
Verbinding	Hoe gaat het met mijn relaties op mijn werk?	Zorg voor goede relaties op het werk
	Wie kan mij motiveren, helpen of steunen?	Kijk of een ander je kan helpen Bekommer je om elkaar
	Wie kan ik motiveren, helpen of steunen?	Kijk of je een ander kunt helpen
	Hoe gaat het met mijn relaties buiten mijn werk?	Zorg voor goede relaties buiten het werk
Inspanning	Wat is mijn plan?	Werk altijd met een werkplan: plan de dag die je wil hebben
	Welke activiteiten zijn nodig of belangrijk?	Wees selectief in wat je doet
	Hoeveel tijd en energie is de taak waard, en wat is mogelijk?	Stel grenzen
	Hoe kan ik efficiënt werken?	Zoek manieren om efficiënt te werken om tijd en energie te sparen
	Hoe gaat het met mijn werk?	Wees kritisch op je werk, denk na
Opbrengst	Welke persoonlijke doelen dient mijn werkspanning?	Beschouw je werk als jouw instrument, niet andersom
	Welke activiteiten zijn voor mij zinvol en waar wil ik tijd en energie in steken?	Investeer tijd en energie in persoonlijk zinvolle taken
	Welke activiteiten zijn voor mij niet zinvol en waar wil ik tijd en energie winnen?	Minimaliseer tijd en energie voor persoonlijk zinloze taken
	Bedenk voor elke meeting of activiteit: hoe ga ik hier iets aan hebben?	Neem initiatief en zorg zo voor doelmatigheid (ook in dingen die nu eenmaal moeten)
Ontspanning	Ben ik ontspannen?	Neem pauzes
		Plan enkele momenten voor jezelf tijdens de werkdag
		Probeer tijdens werkzaamheden te ontspannen
		Zorg voor een persoonlijk waardevol leven buiten je werk. Je bent meer dan je werk.

OPEN UP
NEW **HAN_** UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES
HORIZONS.