



Leeuwerik of uil

BEWEGING, ONTSPANNING, ACTIVITEIT, PAUZES

WERKEN IN JE EIGEN RITME

Bent u een leeuwerik of een uil? Een dolfijn of een beer? Voor mensen met verschillende bioritmes zijn er verschillende namen.

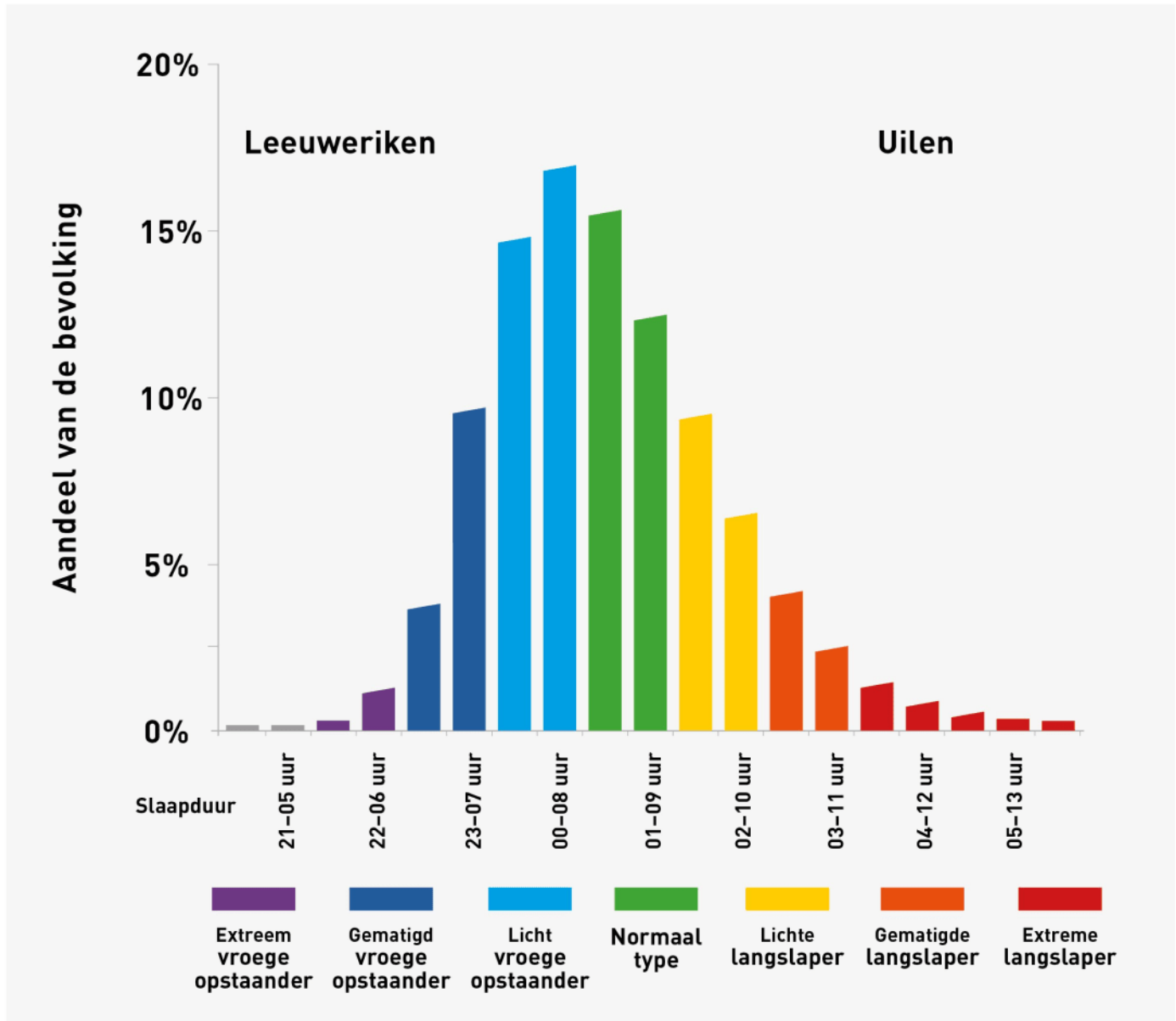
De slaaponderzoeker Dr. Michael C. Breus onderscheidt vier zogeheten chronotypes: leeuw, dolfijn, wolf en beer. Net als hij houden chronobiologen zich bezig met de innerlijke klok – en welke uitwerking deze heeft op ons individuele en maatschappelijke leven. Bij alle levende wezens zijn alle lichaamsfuncties onderhevig aan een bepaalde cyclus die binnen 24 uur, in maanden en jaren varieert. Vandaag de dag wordt activiteit steeds minder vaak gevolgd door rust. Dat prestatie, stemming en vermoeidheid uiteraard voortdurend veranderen, wordt daarbij helaas maar al te vaak vergeten.

Wees u bewust van uw chronotype!

Pas sinds enkele jaren realiseren mensen zich weer meer hoe hun gevoel van welbevinden verandert als ze hun leven beter in overeenstemming brengen met de gang der seizoenen of hun eigen bioritme. Voelt u zich 's morgens het fitst of bent u 's avonds op uw best? (Er zijn verschillende tests te vinden op het

internet – bijvoorbeeld van het Leibnitz instituut voor arbeidsonderzoek of van Dr. C. Michael Breus – waarmee u erachter kunt komen welk chronotype u bent). Misschien is het de moeite waard hiermee ook in uw alledaagse werksituatie rekening te houden.

Als u thuis op kantoor of als zelfstandige werkt, kunt u uw werkritme helemaal aan uw bioritme aanpassen. Maar ook als u zich moet richten naar uw gezin of vaste werktijden hebt, kunt u uw eigen bezigheden afstemmen op de desbetreffende fasen. Het is dus de moeite waard uw eigen prestatiecurve te kennen en uw activiteiten in overeenstemming hiermee in te delen.



Bron: Wikipedia

Structureer uw werkdag volgens uw bioritme

Als u uw prestatiecurve en uw fasen van productiviteit en concentratie kent, kunt u uw alledaagse

werksituatie hieraan aanpassen. Voer belangrijke projecten uit tijdens periodes waarin u het meest productief bent. Ook bezigheden die veel concentratie en aandacht vergen, kunnen het best in een productieve fase worden verricht. Ook diepe fasen horen erbij. Ze kunnen bijvoorbeeld worden benut voor pauzes, of voor routineklusjes waarbij het minder aankomt op productiviteit: schrijf uw e-mails tijdens het middaguur en houd u vervolgens bezig met routine-activiteiten op momenten dat u weinig inspiratie hebt. Ook telefoontjes kunnen in deze tijd goed worden afgehandeld. En niet in de laatste plaats: houd uw ideale slaap-waak-ritme in de gaten. U werkt het meest efficiënt als het lichaam uitgerust en de geest wakker is.

Interieurideeën die zich aanpassen aan uw werkritme

König + Neurath onderzoekt al tientallen jaren de werksituatie van mensen op kantoor en ondersteunt klanten en partners bij het vormgeven van de ideale werkomgeving voor hun medewerkers. Tot een kantoor dat de productiviteit bevordert, behoren daarom naast aantrekkelijke zones voor gedachtenwisseling en inspirerende vergaderplekken ook ruimten voor geconcentreerd werken. Ook bij de vormgeving van persoonlijke werkplekken moet met de verschillende fasen rekening worden gehouden om tegemoet te komen aan het bio- en werkritme.



