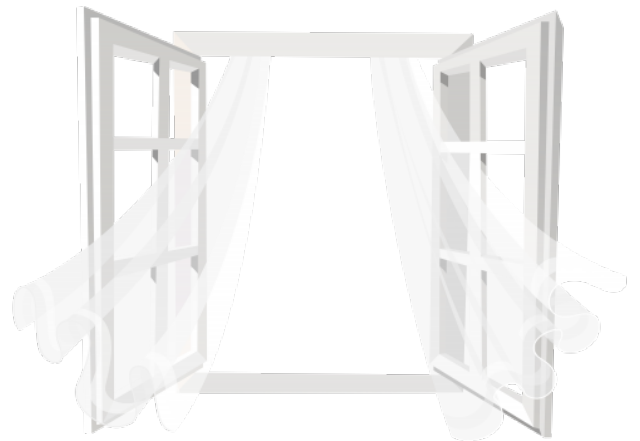


Beschouwen en creëren

Tijd Om Na Te Denken,
Hoe werk je met reflectietijd



Waarom reflectietijd noodzaak is.

Vaak reserveer ik tijd in mijn agenda TONTD, tijd om na te denken. Anders komt het er niet van omdat je uit gewoonte actiegericht de boel achterna blijft rennen. Die tip kreeg ik zelf ook ooit van iemand toen ik jong manager was. Zet de ramen open, laat de frisse lucht binnen, verbind jezelf met buiten.

Tijd om na te denken, die heb je nodig als manager. En dan zeggen mensen mij meestal 'ja, Harry, je hebt helemaal gelijk'. En ze slikken dan nog net in 'jij hebt makkelijk praten ...'.

We weten het en we doen het niet. Dat is de 'weten-doen-kloof' bij mensen. Dat kun je wel veranderen, maar het vergt een gedisciplineerde leerroute. Volharden in het doen! HOE? Dat lees je hier?.

Een bedrijf is nooit af en er is altijd meer werk dan er tijd is. Dus is het noodzakelijk om een scherp oog te houden voor de prioriteiten en te doordenken 'wat speelt hier nu eigenlijk ...'.

Maak verschil tussen 'reflecteren' en 'nuttelos piekeren'. Nuttelos piekeren is bijvoorbeeld blijven malen, cirkelredeneringen, vastzitten en van jezelf moeten blijven denken, rampscenarios uitvergrooten in je hoofd,

Voel je niet schuldig want reflectie is ook werk, maar dan net ff anders. Het is nadenken over wat er nu eigenlijk gebeurt, wat er overkoepelend een rol speelt, wat eigenlijk de echte prioriteit heft, hoe je de cirkel doorbreekt van je 'ren je rot' gevoel.

Door tijd te maken voor reflectie kom je op de beste ideeën en ... blijf je zelf fit. En jouw mensen hebben recht op een fitte directeur ;-). En ... je maakt tegelijk tijd voor je eigen ontwikkeling! Wat is er nu eigenlijk belangrijker en leuker dan dat.

Concrete tips.

Plan regelmatige reflectiemomenten in je agenda en zorg dat je er een gewoonte van maakt door het bij jezelf 'af te dwingen consistent te doen'.

- Reserveer vaste tijden in je agenda voor reflectie, bijvoorbeeld dagelijks 5-10 minuten aan het einde van je werkdag.
- Plan wekelijks een langere sessie van 30 minuten, bijvoorbeeld op vrijdagmiddag.
- Overweeg ook maandelijkse reflecties van een uur om grotere patronen te overzien.

Doe je reflecties op een rustige plek

- Kies een rustige, comfortabele plek waar je ongestoord kunt nadenken.
- Zorg dat je niet gestoord wordt door je telefoon of andere afleidingen.

Maak het concreet

- Begin de dag met het stellen van intenties en doelen.
 - Neem korte reflectiemomenten tussen taken of meetings door.
 - Sluit de dag af met een evaluatie van je ervaringen en lessen.
- en dan ...
- Stel jezelf gerichte, open vragen om dieper inzicht te krijgen.
 - Schrijf je gedachten op in een dagboek of notitie-app.
 - Formuleer concrete actiepunten of leerdoelen na elke reflectiesessie.
 - Wees consequent in het uitvoeren van je reflectiemomenten.
 - Houd vol totdat het een natuurlijk onderdeel van je routine wordt.

Focus op jouw groei en ontwikkeling, één van de beste dingen in het leven om te doen!

- Versterk je aanleg en talenten en maak ze tot echte sterktes.
- Reflecteer niet alleen op problemen, maar ook op successen 'waarom ging het goed'.
- Wees mild voor jezelf en gebruik reflectie als een tool voor persoonlijke groei.

Door deze stappen consequent toe te passen, zul je merken dat reflectie steeds meer een gewoonte wordt. Veel plezier met deze goede voornemens, juist zo op het laatste van dit jaar. Zo wordt volgend jaar weer een beetje mooier.