



# Hoe houd je werk en privé uit elkaar?

## 5 tips

We schreven al eerder een artikel over hoe killing het kan zijn om te lang te veel stress te ervaren. Stress en spanning worden onder meer veroorzaakt door een (te) grote hoeveelheid werk. Nu is dit probleem in de financiële wereld vrij groot. Uit een wereldwijd onderzoek van Career-sinaudit.com blijkt dat het aantal gedraaide uren op dit moment flink oploopt: 50% van de ondervraagden werkt acht tot tien uur per dag, 23% tien tot twaalf uur en 10% zegt zelfs meer dan twaalf uur per dag te werken. Eén op de vier accountants werkt regelmatig in het weekend.

Nu is van hard werken nog niemand slechter geworden. Maar er zijn grenzen. Je hebt ook vrije tijd nodig. Om uit te rusten, te ontspannen en weer op te laden. Daarom geven we je graag 5 tips om je werk en privé (iets meer) uit elkaar te houden.

### 1. Stel grenzen

Denk eens na over waar je grenzen liggen. Je kunt altijd wel 'ja' zeggen uit enthousiasme of plichtsbesef, maar voor je het weet werk je het niet bol en zit je op de gekste momenten te werken. Denk dus eens na over je takenpakket: heb je te veel tegelijk op je bordje? Doe je te veel dingen die niet tot jouw takenpakket en verantwoordelijkheden behoren? Maak dit dan kenbaar. Geef ook aan wanneer je in je vrije tijd echt niet (meer) wilt worden gestoord. Duidelijkheid geeft rust. Ook voor je collega's. En je klanten.

## 2. Zet je werkmail eens uit

Zorg voor een duidelijke out of office reply, een goede achtervang en zet je werkmail gewoon eens uit. Of op z'n minst de meldingen ervan op je telefoon.

## 3. Creëer afstand

Werk je regelmatig thuis? Richt daar dan een aparte ruimte voor in. Als je steeds in dezelfde ruimte bent als je kantoorspullen word je continu met je werk geconfronteerd. Dat maakt het lastig om werk en privé gescheiden te houden. Leg je telefoon ook eens in een andere ruimte, zodat je niet in de verleiding komt om er de hele avond op te kijken.

## 4. Werk zo efficiënt mogelijk

Als je op je werk bent, werk dan zo efficiënt mogelijk, zodat je zo min mogelijk mee naar huis hoeft te nemen. Zet overdag dus de meldingen van je social media uit, en probeer ze ook niet te openen. Wil je 's avonds thuis nog even werken? Spreek dan met jezelf af dat je maximaal een uur gaat werken. En houd je in dat uur dan ook alleen met werk bezig. Dat zorgt ervoor dat je daarna kunt gaan ontspannen.

## 5. Neem een hobby!

Het liefst een die je samen met anderen doet, zodat je het niet zo makkelijk afzegt. Je zult zien dat je als vanzelf weer oplaadt als je even ontspant en je zinnen verzet. De volgende dag kun je er dan weer hard tegenaan!



Experts in werving & selectie

Adviesgroep '88 is een gespecialiseerd bureau voor de werving & selectie van Accountants en Fiscalisten. Sinds 1988 hebben wij al meer dan 1500 kandidaten succesvol bemiddeld naar een nieuwe uitdaging.

Voor meer info, bel met een van onze consultants op: 0297-241459 of check onze website: [www.groep88.nl](http://www.groep88.nl)

