



Tijdsdruk werkt stressverhogend en werkt dus niet

Zeg jij wel eens ja tegen een taak of opdracht, terwijl je weet dat je jezelf hiermee behoorlijk uitdaagt of dat het helemaal niet haalbaar is?

Dingen af willen hebben voor een bepaalde datum, dat herkennen we allemaal wel ergens van. Zo maakte ik laatst het volgende mee:

In mijn rol als trainer tijdens een BTO (blanco- teamontwikkeling) besloten we de focus te leggen op wat vandaag de prioriteit heeft. Dit om ervoor te zorgen dat we op korte termijn spanning en stress kunnen verhelpen. Aan de hand hiervan hebben we samen een prioriteitenlijst gemaakt en de taken verdeeld. Iedereen was welwillend in het nemen van een taak.

Zo koos iemand voor het maken van een inwerkmap voor nieuwe en bestaande medewerkers.

Mijn collega trainer stelde voor om voor alle taken een deadline te bedenken. Voor de meeste onderwerpen werd een deadline aangehouden van 2 maanden. Zo ook voor de inwerkmap.

Naar mijn inzien is het maken van een inwerkmap veel werk en vraagt dat veel tijd. **Op de vraag of dit een realistische einddatum was antwoorde de deelnemer volmondig "Ja"**. Ik stelde hem de vraag of hij de ruimte voelt om aan te kunnen geven hier wel mee aan de slag te willen maar dat deze deadline hem stress oplevert. In dit geval was dit niet zo.

Geschreven door Jamilla



De deadline leverde hem wel druk op maar geen stress. Sterker nog, hij voelde zich nog meer gemotiveerd om ervoor te zorgen dat hij voor de eerstvolgende bijeenkomst zijn taak zou hebben voltooid. Zo zie je maar dat het opvoeren van de druk ook motiverend kan werken.

Bij mijzelf werkt dit echter anders. Ja, ik kan goed presteren onder druk in een crisissituatie. **Wanneer het over het halen van een deadline gaat en ik hier niet de tijd voor neem, ben ik minder productief door stress.** Ik merk dat ik sneller prikkelbaar ben en kortaf kan reageren op een relatief "simpele" vraag van een collega. Het resultaat kan dan zijn dat ik dingen ga afraffelen om de deadline te halen.

Een einddatum ergens aan geven helpt mij om ergens mee aan de slag te gaan, maar dan wel met een voor mij realistisch tijdspad.

Vanuit mijn eigen referentiekader nam ik aan dat dit voor hem misschien ook zo zou kunnen werken. Door middel van doorvragen kwam ik erachter dat dit niet het geval was. Iets met NIVEA, wellicht een bekende afkorting voor een aantal van jullie. **"Niet Invullen Voor Een Ander"**. Vanuit blanco geloven wij sterk in het dialoog voeren. Dat wil zeggen dat je geïnteresseerd bent in hoe de ander denkt en kijkt, hierbij zit de kracht in het doorvragen.

Nu ben ik wel benieuwd, **werkt tijdsdruk voor jou belemmerend of stimulerend?**

Geschreven door Jamilla