

Werken als een topsporter

door: dr. Alex Klein

Wat zijn uw doelen voor dit jaar? Gaat u die ook bereiken? Niet?

Leer dan van Dafne Schippers en Epke Zonderland hoe u bedrijfsmatig goud kunt winnen!

Maar dat vraagt wel een nieuw soort werkdiscipline...

Als er iets is wat we kunnen leren van topsporters, dan is dat hun volle devotie om hun doel te halen. En dat doel is natuurlijk: het winnen van goud! In het bedrijfsleven hebben we duizend-en-één doelen, zijn we met allerlei neventaken bezig en laten we ons ritme bepalen door anderen.

We worden maar al te graag afgeleid door social media, door de mobiele telefoon, door collega's, door... Stop daarmee! Neem weer controle over uw eigen bestaan en bereik de doelen die u heeft gesteld. Focus op hetgeen u moet doen om uw doelen te bereiken.

In twee voorbeelden laat ik u graag zien hoe topsporters dat doen.

Voorbeeld I: Dafne Schippers

Stel dat u zou werken als nationaal sprintkanon Dafne Schippers traint, wat zou dat voor uw bedrijfsresultaten betekenen? Als eerste is het dan belangrijk om te kijken naar haar trainingsschema. Dafne traint zes dagen per week (alleen de woensdag is een rustdag), twee keer twee uur per dag. Gefocust op één doel, dag in dag uit, maand in maand uit, zelfs jaar in jaar uit.

Een ander belangrijk element is vervolgens: wat is het doel? Of nog concreter: wat is uw doel?

U heeft nog slechts een paar maanden om uw jaardoelstelling te bereiken, dus is de vraag: "Als u iets doet tussen nu en het eind van het jaar om uw doelen te kunnen bereiken, wat zou dat dan moeten zijn?"

'Golden hours'

Mag ik een voorstel doen? Stel vanaf morgen 'gouden uren' in. Uren, waarin de mobiele telefoon uit gaat, de mail uitgaat, de sociale media uitgaan en ook tegen de collega's wordt gezegd: 'NU EVEN NIET!' Van tien tot twaalf en van twee tot vier, iedere dag, ***zes dagen per week, gebruikt u die gouden uren om uw doel duizend procent gefocust na te streven. Wat zou er gebeuren met uw resultaten? Ik weet het wel...***

Voorbeeld II: Epke Zonderland

Vraag onze nationale turntrots wat zijn geheim is om goud te winnen en hij stelt dat zo iets als een geheim niet bestaat: 'Discipline hebben en leven als een topsporter ... Alleen dan kan je de beste worden ... Maar je moet natuurlijk wel de drive hebben om de beste te willen worden ... Dat red

je alleen als je elke dag traint. Anders red je het echt niet!

Ook Epke focust tien dagdelen per week met één rustdag op het bereiken van zijn doel. Wat zou er gebeuren met uw resultaten als u zou werken als een topsporter? Ik weet het wel...

Eat - sleep - FOCUS - repeat

In principe heeft u als leidinggevende van uw organisatie slechts twee doelen:

- geen klanten, geen bedrijf!*
- geen personeel, geen bedrijf!*

U besteedt uw gouden uren in de ochtend aan uw klanten. Al het andere staat uit! Het enige dat u doet is uw klanten bellen, spreken of anderszins benaderen om te weten wat er speelt, wat hun wensen zijn, waarmee u hen verder kunt helpen. Uit onderzoek blijkt dat de klanttevredenheid dan met ruim 30 procent stijgt en de winstgevendheid met ruim 25 procent toeneemt!

U besteedt uw gouden uren in de middag aan uw medewerkers. Al het andere staat uit! Het enige dat u doet is uw personeel bellen, spreken of anderszins benaderen om te weten wat er speelt, wat hun wensen zijn en waarmee u hen kunt helpen nog betere resultaten te boeken.

De betrokkenheid van het personeel zou met bijna 50 procent stijgen, het ziekteverzuim zou met bijna 40 procent dalen en de winstgevendheid van uw bedrijf zou met 25 procent toenemen!

'Maar', om met de woorden van Epke Zonderland te spreken, 'dan moet je wel die drive hebben, want je redt het alleen als je iedere dag focust'. Eat-sleep-FOCUS-repeat. Dag in dag uit, week in week uit, maand in maand uit.

Begin morgen met focus!

Morgen is de eerste dag van de rest van het jaar. Dus begin met de vraag wat u écht moet doen, wat u en uw MT écht moeten doen om de jaardoelstelling te bereiken.

Stel vervolgens per persoon, per afdeling, per vakgebied de 'gouden uren' in, waarbij louter en alleen maar gefocust wordt op die taken die uitgevoerd moeten worden om hun jaardoelstelling te bereiken. Al het andere staat uit! Eat-sleep-FOCUS-repeat, zes dagen per week voor de aankomende maanden, totaan het eind van het jaar.

Een kleine spiegel:

- hoeveel keer laat u zich afleiden door uw mobiele telefoon per dag?*
- hoeveel keer kijkt u naar de sociale media per dag?*
- wat is hét belangrijkste doel dat behaalt moet worden dit jaar? En ligt u op koers?*
- hoeveel tijd besteedt u aan taken, die niet direct bijdragen aan het behalen van dat jaardoel?*
- kunt u meer focus aanbrengen in uw werkzaamheden om uw eigen jaardoel te bereiken?*

U hoeft van mij geen antwoord te geven op deze vragen, het gaat mij erom u een spiegel voor te houden. En dat spiegelbeeld is uw inspiratiebron, ten goede of niet...

Eat-sleep-FOCUS-repeat

Eat-sleep-FOCUS-repeat

Eat-sleep-FOCUS-repeat

Werk als een topsporter, alleen dan bereikt u de absolute top.

Ga voor goud! Uw eigen doelen bereiken is namelijk zo fantastisch!



dr. Alex Klein

De duidelijkste ‘Jip & Janneke econoom’ van ons land

“Dafne Schippers’ coach doet een boekje open over haar strikte trainingsregime”, Rinke Tjepkema, 18 juni 2016, Vogue Beauty / Health & Fitness

De 5 frustraties van teamwork, Patrick Lencioni, Business Contact, 28e druk, januari 2017, pag. 95, ISBN 9789047001966

www.epkezonderland.com/veelges...

NOVOR-onderzoek, Nationaal Onderzoek ter Verbetering van Organisatie Resultaten, dr. Alex Klein