

DE WERKGEWOONTEN VAN TOP PERFORMERS

Slimmer werken, niet harder





Ontmoet Richard

LOOPBAAN: Onafhankelijk verzekeringsagent

FAMILIE: Getrouwd. 3 kinderen van 7, 9 en 12 jaar

ZORGEN:

- Een onberispelijke klantenservice bieden terwijl je een klein bedrijf runt
- Het aflossen van een studielening
- Hypotheek en autolening afbetalen terwijl je spaart voor je pensioen
- De garage opruimen
- De volgende gezinsvakantie plannen en betalen
- Het voetbalteam van zijn zoon coachen

SYMPTOMEN:

- Kan zich niet concentreren
- Thuis niet volledig aanwezig
- Kan belangrijke afspraken niet onthouden
- Niet alle ballen hoog kunnen houden (klanten en thuis)
- Angsten, stress, mentale en fysieke vermoeidheid

DIAGNOSE:

**Er zit gewoon niet genoeg tijd in een dag.
Is slapen echt nodig?**



Ontmoet Lindsey

LOOPBAAN: Net begonnen aan haar eerste baan na haar studie als Digital Marketing Specialist

FAMILIE: Vrijgezel, op zoek naar een date

ZORGEN:

- Vrijwilligerswerk doen voor onbekende en meer geavanceerde projecten om in aanmerking te komen voor een komende promotie
- Een 10K hardlopen
- Een serieuze relatie vinden
- Dreigende studieleningen
- Huur betalen
- Reparaties betalen aan de auto waar ze sinds de middelbare school in rijdt terwijl ze spaart voor een aanbetaling voor een betrouwbaardere auto

SYMPTOMEN:

- Ligt 's nachts wakker van de zorgen dat ze niet genoeg heeft gedaan om haar doelen te bereiken
- Twijfelt over haar acties
- Eindeloos to-do lijstjes maken
- Angsten, stress, slapeloosheid en weinig energie over voor een sociaal leven

DIAGNOSE:

Altijd druk maar zelden productief.



DE PRODUCTIVITEITSPLAAG

Richard en Lindsey bevinden zich in zeer verschillende levensfasen met zeer verschillende eisen en zorgen, en toch is hun probleem hetzelfde. **Beiden zijn het slachtoffer van hun falende productiviteitssystemen.** Als ze een beter productiviteitssysteem onder de knie zouden krijgen, zou hun leven dan veranderen? Zou hun stress afnemen? **Zouden ze gelukkiger zijn? Zouden ze succesvoller zijn?**



De meest veelzeggende symptomen van de behoefte aan een beter persoonlijk productiviteitssysteem zijn niet leeftijd, organisatiestatus of inkomen. Het meest in het oog springende teken dat je systeem je niet van dienst is, is de kwaliteit van je leven.

Als stress en afleiding vaak voorkomen, is het probleem dat je productiviteitsgewoonten niet het zelfde tempo hebben als de complexiteit van je leven.

DAVID MAXFIELD



DE WAARDE VAN TOP PERFORMERS

We vroegen 1.594 managers en collega's naar hun medewerkers die ze als "tienen" beoordeelden op een tienpuntsschaal voor hun prestatie.

We gingen ervan uit dat medewerkers met een beoordeling van tien waardevoller zouden zijn dan gemiddelde performers, maar we wilden meten hoeveel waardevoller ze zijn en wat ze doen waardoor ze zo waardevol zijn.

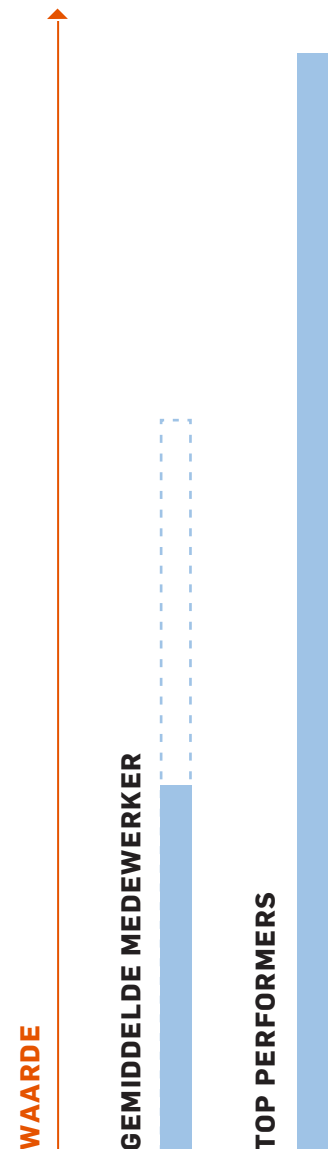
Wat we ontdekten is dat top performers niet zomaar een beetje waardevoller zijn. **Zowel managers als collega's zeggen dat tien twee tot drie keer waardevoller zijn dan een gemiddelde medewerkers**

61%

Managers schatten in dat top performers 61% van het totale werk in hun afdeling doen.

57%

Collega's schatten in dat top performers 57% van het totale werk doen.





MAAR HOE KRIJGEN ZE DAT VOOR ELKAAR EN TEGEN WELKE KOSTEN?

HARDER WERKEN
+
SLIMMER WERKEN

Werken tien harder of slimmer dan hun slecht presterende collega's? Ongeveer de helft van de managers en collega's zegt dat ze beide doen. **Tien werken harder en slimmer.**

↓
STRESS

Verergeren de gewoonten van toppresterders hun stress of verminderen ze die? **83% van de managers en 77% van de collega's zeggen dat de gewoonten van een tien hun stress verminderen.**

Wat is het geheim van een hoge productiviteit en weinig stress?





EXPERIMENT 01

We analyseerden meer dan 1300 commentaren van managers en collega's die de positieve werkgewoonten van een tien beschreven. We **analyseerden en categoriseerden woordgroepen** en ontdekten dat werkgewoonten in twee categorieën vallen:

1. COMMUNICATIE PRACTICES

TOP PERFORMERS

- Hulp vragen
- Weten naar wie ze moeten gaan
- Zijn niet bang om vragen te stellen
- Weten wanneer ze vragen moeten stellen

GEMIDDELDE PERFORMERS

- Reageren traag
- Luisteren niet
- Communiceren niet
- Klagen

2. PRODUCTIVITEITS PRACTICES

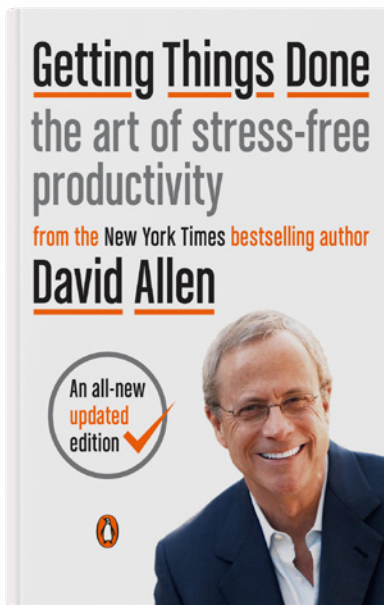
TOP PERFORMERS

- Blijf gefocust
- Besteed aandacht aan details
- Beoefen goed timemanagement
- Houd to-do lijsten bij
- Status van belangrijke taken bijhouden
- Blokkeren tijd in hun agenda
- Weten hoe ze prioriteiten moeten stellen
- Zijn georganiseerd

GEMIDDELDE PERFORMERS

- Zijn niet georganiseerd
- Letten niet op
- Klagen dat ze niet genoeg tijd hebben
- Hebben het te druk
- Te laat zijn
- Niet geconcentreerd zijn
- Halen deadlines niet
- Zetten niet door





EXPERIMENT 02

Om meer te weten te komen over de productiviteitspraktijken van toppresteerders, hebben we de methode uit het boek *Getting Things Done: de kunst van stressvrije productiviteit* van David Allen. We hebben schalen gemaakt om de vijf persoonlijke productiviteitspraktijken uit het GTD®-systeem te meten en zo een gemiddelde GTD-score te krijgen.

PRACTICES



VERZAMELEN—Verzamel alles wat een stuk van jou bezit.



VERHELDEREN—Maak duidelijk wat losse eindjes voor je betekenen.



ORGANISEREN—Parkeer losse eindjes om het makkelijker te maken.



REFLECTEREN & DOEN—Denk na voordat je begint.



VERNIEUW DOOR REVIEW—Reflecteren om perspectief te krijgen.



EXPERIMENT 02

Vervolg

Meer dan 2.000 mensen hebben de GTD® Assessment gedaan.

437

mensen hadden hoge GTD-scores (scores in het bovenste kwart).

471

mensen hadden lage GTD-scores (scores in het onderste kwart).



WE VINDEN

PERFORMANCE LEVEL

Degenen met een hoge GTD-score hadden een **68% hoger prestatieniveau** dan degenen met een lage GTD-score.

STRESS LEVEL

Degenen met een hoge GTD-score hadden **213% lagere stressniveaus** dan degenen met een lage GTD-score.

RESULTATEN

Een heel klein aantal persoonlijke productiviteits practices verandert letterlijk iemands leven.

(Lees verder voor nog meer bewijs)





GTD® indicatoren voor stress en productiviteit

"Ik leef in een rommeltje - rommelig kantoor, bedolven bureau, ongeorganiseerd huis."

"Ik verzet chronisch afspraken, van werkvergaderingen tot doktersbezoeken."

"Ik mis deadlines, opdrachten, belastingen, telefoonrekeningen, etc."

"Ik heb een inbox met te veel ongelezen e-mails."

"Ik begin projecten die nooit afkomen, zelfs als anderen op me rekenen."

"Ik onderschat mijn huidige werklast, waardoor ik ermee instem om meer te doen dan ik aankan."

"Ik maak mee dat er dingen door mazen van het net vallen en ik geef mijn geheugen de schuld."

"Ik ben thuis niet echt aanwezig, omdat ik aan werk denk en me afvraag of er andere dingen zijn waar ik me zorgen over moet maken."

"Ik multi-task uit gewoonte, constant van taak naar taak hoppen, zonder het af te ronden."

"Ik voel me vaak angstig. Ik weet nooit zeker of ik niet iets vergeten ben."

"Ik voel me vaak overweldigd. Ik begin te denken aan taken die me boven het hoofd hangen en die op het punt staan te mislukken."

"Ik voel me vaak ontoereikend. Ik stel mezelf en anderen teleur omdat ik belangrijke afspraken uit het oog verlies."



Mensen met HOGE GTD-scores hebben:

10 keer minder kans om akkoord te gaan dan degenen met lage GTD-scores

10 keer minder kans om akkoord te gaan dan degenen met lage GTD-scores

Mensen met een hoge GTD-score gaan hier **nooit** mee akkoord

17 keer minder kans om akkoord te gaan dan degenen met lage GTD-scores

55 keer minder kans om akkoord te gaan dan degenen met lage GTD-scores

8 keer minder kans om akkoord te gaan dan degenen met lage GTD-scores

21 keer minder kans om akkoord te gaan dan degenen met lage GTD-scores

13 keer minder kans om akkoord te gaan dan degenen met lage GTD-scores

14 keer minder kans om akkoord te gaan dan degenen met lage GTD-scores

21 keer minder kans om akkoord te gaan dan degenen met lage GTD-scores

18 keer minder kans om akkoord te gaan dan degenen met lage GTD-scores

88 keer minder kans om akkoord te gaan dan degenen met lage GTD-scores



KUNNEN WE ALLEMAAL TIENEN ZIJN?

Degenen die zich identificeren met Richard en Lindsey kunnen hun leven veranderen en hun stress verminderen door hun communicatie te verbeteren en een paar eenvoudige productiviteitsvaardigheden te oefenen:



VERZAMELEN—Verzamel alles wat in je hoofd zit met slechts een paar gebruiksvriendelijke tools.



VERHELDEREN—Bepaal wat je losse eindjes voor je betekenen. Verhelder de eerstvolgende actie, wie dat moet doen en wanneer het moet gebeuren.



ORGANISEREN—Gebruik je agenda alleen voor tijdspecifieke en dagspecifieke acties en informatie; groepeer taken per context; en houd een actieve lijst bij van projectresultaten en bijbehorende acties.



REFLECTEREN & DOEN—Pauzeer om na te denken voordat je actie onderneemt. Controleer eerst je agenda, dan de lijst met eerstvolgende acties en kies dan je eerstvolgende actie op basis van je context (locatie en middelen), beschikbare tijd, beschikbare energie en prioriteit.



VERNIEUW DOOR REVIEW—Evalueer wekelijks om perspectief te krijgen. Houd elke week een heilige, niet-onderhandelbare vergadering met jezelf om bij te praten, de actualiteit te bekijken en je prioriteiten op één lijn te brengen.

SAMENVATTING

Top performers zijn waardevoller dan we over het algemeen beseffen. Hun managers en collega's beoordelen hen twee tot drie keer waardevoller dan gemiddelde medewerkers en zeggen dat ze goed zijn voor meer dan de helft van het werk dat door hun teams wordt gedaan. Deze toppresterders delen twee soorten best practices: Communicatie en Taakgedrag. De vijf taakgedragingen die de meeste impact hebben zijn: verzamelen, verhelderen, organiseren, reflecteren & doen en vernieuwen door review.





OVER VITAL TALENT & CRUCIAL LEARNING

Crucial Learning verbetert de wereld door mensen te helpen zichzelf te verbeteren. Wij bieden trainingen in communicatie, prestatie en leiderschap, gericht op gedrag dat een onevenredig grote impact heeft op de resultaten, de zogenaamde cruciale vaardigheden. Onze bekroonde trainingen en bijbehorende bestsellers zijn onder andere Crucial Conversations® for Mastering Dialogue, Crucial Conversations® for Accountability, Influencer, The Power of Habit™ en Getting Things Done®.

VitalTalent is de officiële partner in de Benelux.

www.vital-talent.nl