



8 gouden tips voor de thuiswerkende zzp'er

Tekst: Mariska Habets en Arjan van Bijnen

Thuiswerken bespaart u de ergernis van files, u wordt productiever en u kunt er veel flexibeler door werken. Echter, u bent snel afgeleid van uw werk. Acht tips om effectiever vanuit huis te werken.

Heerlijk, ondernemen vanuit huis! Tussendoor een wasje doen, een broodje eten, een boodschap halen. En uw reistijd is om precies te zijn nul minuten. Maar effectief thuiswerken vraagt wel om een aantal basisvaardigheden.

1. Ken uzelf

Thuiswerken is niet voor iedereen weggelegd. Als u steeds opnieuw moet worden gemotiveerd en tot actie worden aangespoord om uw werk te verzetten, dan is het wellicht beter om gewoon iedere werkdag naar kantoor te gaan. Ook voor zzp'ers zijn er **allerlei opties** om een (tijdelijke) werkplek inclusief collega's te huren.

2. Creëer een eigen ruimte

Als de plaats waar u werkt u niet bevalt, zult u ook geen goed werk leveren. Licht, ventilatie, bekleding, achtergrondmuziek of een fonteintje... U bent de enige die beslist wat hier gebeurt. Als u geen leegstaande kamer heeft, kunt u ook een schuurtje in de tuin overwegen. Aan de keukentafel werken is een minder goede optie. Probeer privé en werk zoveel mogelijk gescheiden te houden. Zorg ook voor een eigen telefoonlijn om te vermijden dat uw peuter van vier de oproepen van uw klanten opneemt.

3. Maak duidelijke afspraken met familie

De grondslag van een thuishkantoor is een deur die sluit. Laat de chaos buiten en houd uw verstand binnen. Dat is misschien de moeilijkste van alle oefeningen en velen falen op dit punt. Allereerst is thuiswerken is absoluut geen alternatief voor kinderopvang. Vermijd ook dat andere familieleden te pas en te onpas uw kantoor binnenlopen met hun problemen. U kunt momenten inpassen die u wel met hen doorbrengt. De lunch bijvoorbeeld.

4. Maak uw eigen uurrooster

Nogmaals, ken uzelf. Weet wanneer uw productiefste uren zijn en wanneer u het moeilijk heeft. Bewaar intellectueel werk voor de uren waarin u zich intellectueel het beste voelt. Afspraken kunnen op andere tijdstippen. Neem geen afspraken op uren die u in het verkeer vastzetten. 11.00 uur in Amsterdam is altijd beter dan 9.00 uur in Amsterdam.

5. Gebruik vrije tijd ook echt

Thuis hoeft u nooit te doen alsof u aan het werk bent, wanneer u geen zin in werken heeft. Gebruik die tijd dan ook om exact te doen waar u zin in heeft.

6. Ga verstandig om met eenzaamheid

Wie thuis werkt lijdt een eenzaam bestaan. Regel gezelschap als dat beter voor u werkt. Probeer bijvoorbeeld een netwerk van thuiswerkers op te richten, mensen die in een straal van een paar kilometer bij u vandaan leven en probeer ze af en toe te ontmoeten om samen te eten. Zo heeft u de voordelen van het hebben van collega's, maar niet de nadelen ervan.



7. Motiveer uzelf

Leuk en aardig dat ondernemen vanuit huis, maar er moet ook gewerkt worden. Dat vraagt om ijzeren discipline. Maak altijd een lijstje van dingen die moeten gebeuren, zodat u die zaken kunt afvinken. Denk bij het opstellen daarvan goed aan wat de hoogste prioriteit heeft, want taken duren altijd langer dan u had ingeschat en u wilt de belangrijkste zaken zo snel mogelijk af hebben.

8. Doe een dutje

Het beste werktuig dat ooit werd uitgevonden is in de meeste kantoren verboden: het dutje. Als zelfstandige kunt u echter doen en laten wat u wilt. Harvard berekende dat een middagslaapje niet enkel goed is voor visuele capaciteiten: ook uw gezondheid en gewicht profiteren ervan. Kunt u de slaap niet vatten? **Een meditatie-oefening** heeft ongeveer hetzelfde effect.

Bron: *Express.be*

www.sprout.nl