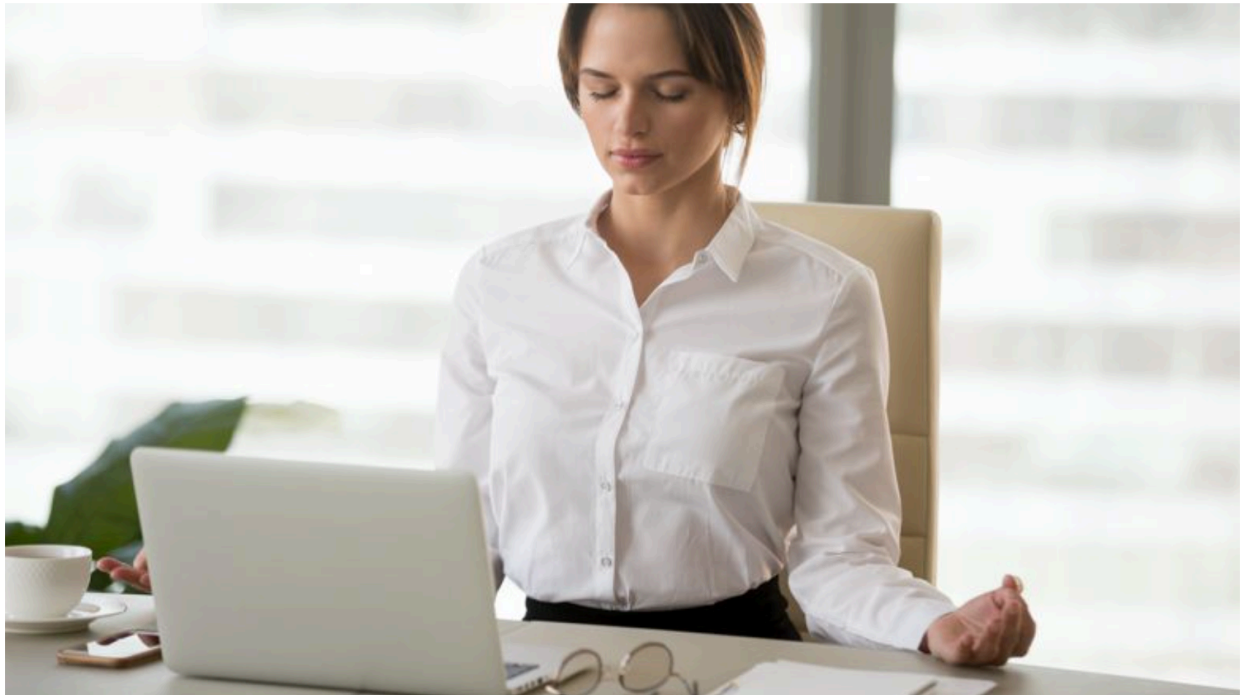


# Pauze nemen op werk: hoe belangrijk is het voor je productiviteit?

Hulpartikel • 17-02-2022



**Productiviteit: we geven het misschien niet graag toe, maar het speelt een enorm grote rol in bijna iedereen's leven. Een productieve werkdag speelt een grote factor in de mate van geluk en het gevoel van succes in onze dag. Maar wat is er eigenlijk voor nodig om productief te zijn? En in het bijzonder: hoe groot is juist de rol van onderbrekingen in je dag hierin?**

Steeds meer bedrijven in ons land bieden flexibele werkomstandigheden aan: vaker en langer vanuit het buitenland werken, niet moeilijk doen over een lange lunchpauze waarin gesport kan worden of een kortere werkweek: alles om de productiviteit uiteindelijk te verhogen. Maar werkt dit echt, of is er sprake van een tijdelijke trend?

## Zonder pauze, geen productiviteit

Oprichter van de Focus Academy Mark Tigchelaar gaat met Radar in gesprek over het belang van pauze en dé manier om zo productief mogelijk te werk te gaan. Hij valt meteen met de deur in huis: 'Het nemen van pauze is super belangrijk. Zonder op te laden, kun je namelijk ook geen gas geven. Pauze is een onderdeel van het productief zijn, geen tegenstrijdigheid. Ik hoop dat mensen zich dat steeds meer realiseren.'

'Daarbij is de aard van de pauze van groot belang. Het gaat er namelijk om dat je hersenen in paauze geen nieuwe kennis opnemen', aldus Tigchelaar. Dit betekent dus: geen podcast luisteren, geen YouTube-video of Instagram bekijken, geen nieuws lezen of intens telefoongesprek voeren.

Maar wat dan wel? 'Het is belangrijk dat je hoofd zich niet blijft vullen met nieuwe prikkels. Ga naar buiten en wandel een rondje, zonder telefoon. Of: neem een powernap. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een powernap van twintig minuten goed werkt.'

## **Wisselen van taken zorgt voor minder aandacht**

Zoveel mensen 'weten' ook wel dat een pauze nemen belangrijk is, maar werken toch maar door gedurende de dag. Volgens Tigchelaar heeft dit te maken met de cultuur waarin we leven. 'Mensen willen graag hun betrokkenheid en ambitie laten zien, dus sturen ze nog laat in de avond een e-mail of reageren ze op iedere chat die binnenkomt.'

'Dat is heel nobel, maar doordat werknemers zo graag hun loyaliteit willen laten zien ondermijnt dit ook hun productiviteit op werk. Even snel op een berichtje reageren, zorgt de komende minuten voor verminderde aandacht en dit zal leiden tot een stuk minder productiviteit.'

'Door continu te pingpongen met je aandacht daalt je productiviteit gigantisch en bovendien komt door dit gebrek aan focus iedere keer dat we van taak wisselen wat cortisol vrij. De wisseling an sich kost ons dus letterlijk stress.'

## **'Naarmate de tijd verstrijkt neemt je concentratie af'**

We blijven maar bezig en verliezen tijdens ons werk, waarin we denken zo productief te zijn, dus ook steeds meer onze aandacht. Hoewel we misschien denken de hele dag goed door te kunnen werken, is dit volgens Tigchelaar een sprookje. 'Naarmate de tijd verstrijkt neemt je concentratie af en neemt vermoeidheid toe. Op een gegeven moment kost het meer om door te werken dan dat het oplevert. Neem dus op tijd die pauze.'

De focusexpert vervolgt: 'Hoe vaak je moet pauzeren hangt vooral van de complexiteit van de taak af. Ben je met iets simpels bezig dat niet zoveel inspanning vergt, dan kun je regelmatig een korte pauze nemen, zodat je een goede focus houdt. Maar werk je aan een complexere, intense taak? Dan werkt het vaak beter om wat langer door te werken en na die periode ook een wat uitgebreidere pauze te houden.'

## **'Gigantisch tegengeluid gaande'**

Mensen hebben dus, en misschien herken je dit zelf wel, de neiging om meer en te veel te werken. Dit lijkt voort te komen uit oude gewoontes, maar het overgrote deel van de bevolking doet niet meer hetzelfde werk als een paar generaties terug. Ook dit lijkt steeds meer door te dringen in de huidige samenleving. 'Er is een gigantisch tegengeluid gaande van zesurige werkdagen of vierdaagse werkweken.'

'Steeds meer mensen en bedrijven hebben door dat minder werken juist betekent dat werknemers productiever zijn, minder stress hebben en dat het economisch gezien ook beter uitpakt. Dit is ook beter zo, want er is op dit moment een uitputtingsslag gaande en dat gaan we niet volhouden. Zorg er dus voor dat je meer echte pauzes neemt.'

