VÆKSTHUS FOR LEDELSE



2 min. 04-03-2016

4 tips til at undgå at arbejde i weekenden

Du har brug for hvile og restitution for at kunne levere dit bedste. Det kræver ikke kun en god planlægning af dit arbejde. Du skal også planlægge din fritid. Læs, hvordan du undgår, at arbejdet fylder, når du har fri.

Skribentinfo



Tine Søby
Fhv. praktikant
Væksthus for Ledelse

Hvile og restitution er nødvendig for din krop og din hjerne. For at du kan du være stabilt produktiv ugen igennem, er det vigtigt at have en dag eller to, hvor du holder helt fri. Det giver ikke kun din krop og hjerne hvile, men det giver dig også tid til eftertænksomhed. Den udfordring eller opgave, der virkede uoverkommelig fredag eftermiddag, er typisk langt lettere at håndtere om mandagen, fordi du er mere frisk.

Hvis du vil opleve fordelene ved at holde fri i weekenden, må du planlægge din uge klogt. At vente til fredag med at vurdere, om du har brug for at arbejde i weekenden vil gøre din uge hektisk. Planlæg at holde fri ved at følge simple tips til starten på din uge.

1. Vær realist

Det er urealistisk, hvis du kigger i din kalender og ikke kan se huller til at færdiggøre et igangværende projekt og tænker: ”jeg presser det ind et sted.” Alt, der kræver kompleks tænkning og overvejelse, tager minimum 30 minutter. I stedet for at håbe at den tid vil dukke op på magisk vis, så sæt tiden af i din kalender.

Der vil altid dukke uforudsete aktiviteter op, og selvom du forsøger at estimere, hvor lang tid en opgave vil tage, vurderer du somme tider forkert. Løsningen på de ubekendte faktorer er ikke at planlægge mere punktligt men at planlægge med en margen. I starten af ugen kan du booke din kalender helt, men når du

nærmer dig slutningen, bør du drosle ned i dine planlagte aktiviteter. Det ideelle er, at du om fredagen reserverer mindst halvdelen af dagen til at afslutte ugens opgaver. Det giver dig tid til at tage dig af ekstraopgaver, der kan være dukket op de seneste dage og tid til at besvare de sidste mails, inden du logger af og holder weekend.

2. Sig nej

Lad ikke andre tage kontrollen over din tid. Hvis du bliver bedt om at tage en ny opgave på dig, så kig i din kalender, og se, om du har tid til at gennemføre den, før du forpligter dig til endnu en deadline. Undgå at falde i den fælde, hvor du bliver nødt til at bruge din weekend på at svare på mails.

3. Lav aftaler med familie og venner

Alle kan opleve, at det i travle perioder er nødvendigt at arbejde i weekender. Men hvis du gør det til en vane at arbejde hver lørdag og søndag, er du mindre tilbøjelig til at forpligte dig til de mennesker, der i dit privatliv er vigtige for dig – og de vil også knytte sig mindre til dig, fordi du som regel 'har travlt'. Så ved at vænne dig til at have tid til at lave aftaler med dine venner og din familie, vil du forøge muligheden for at udvikle, bevare og forbedre meningsfulde relationer.

Når du forpligter dig til at lave noget sjovt, er det lettere at prioritere på en måde, hvor du kommer fra kontoret fredag eftermiddag uden arbejde til weekenden. Om det er at tage på weekendtur med dine venner, på udflugt med din familie eller en brunchaftale, så lav aftaler, der forpligter dig til at bruge din tid på en måde, som du finder tilfredsstillende. Det kræver måske, at du bruger lidt kræfter på at ændre dit mindset til ikke længere at være indstillet på at arbejde i weekenden, men det er investeringen værd.

4. Når du er nødt til at arbejde i weekenden

Hvis du har en fornemmelse af, at du burde arbejde i weekenden, men ikke har defineret, hvornår du arbejder, og hvornår du holder fri, kan du aldrig slappe rigtigt af. Når du ser en film eller bruger tid med din familie, vil du have dårlig samvittighed over, at du i stedet burde gøre en opgave fra arbejdet færdig. Når du arbejder, vil du føle, at du forsømmer din familie eller går glip af noget sjovt.

Sæt derfor rammer for dig selv og planlæg, hvornår i weekenden du laver de opgaver, du er nødt til. På den måde giverr du dig selv fri til at slappe af og være til stede i nu'et på de tidpunkter, hvor du ikke arbejder.

Næste gang du hører dig selv tænke: "Jeg får det gjort i weekenden", så stop dig selv og spørg: "hvad kan jeg gøre, så jeg ikke behøver at arbejde i weekenden?"

Artiklen er frit oversat og redigeret fra Harvard Business Review: "How to Plan Your Week to Keep Your Weekends Free". Læs originalartiklen her.

Læs mere:

Skub aben af din skulder

Sig nej med god samvittighed

Stop med at udskyde - sådan får du tingene gjort