

Waarom focus op je werk zo lastig is

Echt geconcentreerd en toegewijd met iets bezig zijn? Best lastig. Vergaderingen volgen elkaar op, chats onderbreken elk denkproces en permanente bereikbaarheid voelt als een ongeschreven plicht. In haar boek *Het Focusmanifest* lezen we waarom focus (of het gebrek eraan) niet zozeer een probleem van jezelf is. “Het zijn vooral onze samenwerkingspatronen die focus doorbreken.”

Tekst: William Visterin

Werknemers worden tijdens hun kernwerkuren elke twee minuten onderbroken – wat neerkomt op 240 keer per dag – door vergaderingen, e-mails of chats. Het is het (best hoge) cijfer waarmee auteur Isabel De Clercq haar boek in de verf zet.

Het is die (digitale) ruis die maakt dat werk vaak chaotisch en gefragmenteerd aanvoelt, en vaak weinig voldoening schenkt. Maar wat houdt ons tegen om focus te bewaren in onze job? Hardnekkige overtuigingen bij onszelf, maar ook bij onze omgeving.

1. HET GELOOF IN EINDELOZE FLEXIBILITEIT

Digitale tools laten ons toe te werken wanneer we willen. Dat biedt vrijheid, maar heeft ook een schaduwzijde. “32,9% van de medewerkers is zeven dagen op de week buiten de reguliere werkuren aan het werk. Een hallucinant cijfer.”

Avond- en weekendwerk worden genormaliseerd als compensatie voor verloren tijd overdag. “Het feit dat het mogelijk is om ’s avonds – na alle meetings – of in het weekend het échte werk aan te vatten, zorgt ervoor dat we overdag minder de urgentie voelen om bewust om te gaan met onze tijd”, oppert De Clercq. Focus vraagt net om begrenzing. “Eindeloze flexibiliteit leidt tot eindeloze rek en uitstelgedrag. Schaarheid zorgt voor scherpste.”

2. BESCHIKBAARHEID ALS ENGAGEMENT

Altijd bereikbaar zijn, snel antwoorden, ook ’s avonds of in het weekend en vanaf de ontbijttafel: het wordt vaak gezien als betrokkenheid. “Ik hoor wel eens: ‘Dat ik thuis mag werken, zie ik als een privilege, een luxe. Het wil zeggen dat mijn werkgever me vertrouwt. En daarom vind ik het mijn plicht om iets terug te geven.’”

Of hoe thuiswerk moet worden ‘terugbetaald’ met extra uren. “Maar constante beschikbaarheid is geen uiting van motivatie. Je gedisciplineerd aan je focustijd houden is dat wél.”

3. SAMENWERKEN ALS REFLEX

Samenwerken geeft energie. “Liefst dan nog in één fysieke ruimte.” Het argument van de teamspirit wordt dan vaak aangehaald. En de link met de sportwereld is nooit ver weg. “Maar staat er dan niemand stil bij het feit dat sporters meestal uitgespeeld zijn wanneer ze eenmaal de 35 voorbij zijn?” Al pleit De Clercq niet tegen samenwerking, wel tegen overdaad. “Kies voor een gezonde mix van alleen en samen werken. *The Magic is in the Mix*.” Dus niet zozeer permanente interactie, maar bewuste afwisseling: een belangrijke sleutel om je focus te bewerkstelligen. Of hem op z’n minst terug te winnen.

Het Focusmanifest – Hoe je weer grip krijgt op je werkdag, Isabel De Clercq, Uitgeverij Borgerhoff en Lambrichts, ISBN: 9789493491519, 184 pagina's, februari 2026.





WORD JIJ ONZE NIEUWE COLLEGA?

EXAMINATOR RIJBEWIJS

KAN JIJ...

- het verkeersreglement correct toepassen?
- de rijvaardigheid en het verkeersinzicht van een kandidaat-bestuurder beoordelen?
- een kandidaat-bestuurder objectief evalueren?
- duidelijk, objectief en overtuigend communiceren met een kandidaat-bestuurder?

JIJ KRIJGT...

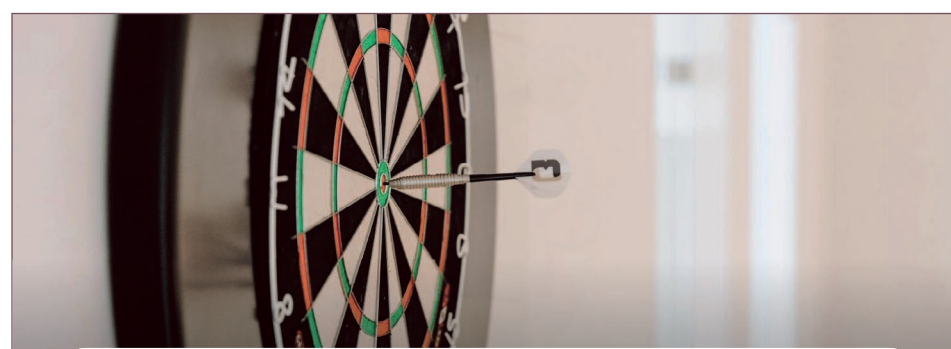
- contract van onbepaalde duur
- werkzekerheid in eigen streek
- voltijds in 4-dagen werkweek
- opleidingen en bijscholingen
- extralegale voordelen
- ...



JIJ BENT...

- min. 25 jaar, 3 jaar rijbewijs B
- goed op de hoogte van de wegcode
- in het bezit van een diploma bachelor, graduaat of hoger secundair
- klantgericht; klantvriendelijkheid zit in je DNA
- positief ingesteld met goede communicatieve vaardigheden, inlevingsvermogen en overtuigingskracht
- flexibel qua werkdagen en werkplaats
- op korte termijn beschikbaar
- in het bezit van andere categorieën van rijbewijs (dan is dit een plus)





De kennismaking
Motmans & Partners is een vaste waarde in kwalitatieve HR-dienstverlening. Onze ervaren consultants bieden maatwerk op het vlak van Executive Search, Talent Management, HR-advies, Projectsourcing en Loopbaanbegeleiding aan klanten in de private, publieke, sociale en non-profitsector.
www.motmanspartners.be

RECRUITMENT CONSULTANT

Talent Partner voor ons kantoor in Hasselt

De uitdaging: • Je pakt bediendevacatures aan op uitvoerend en (middel)managementniveau in de meest diverse disciplines en sectoren • Vanuit een diepgaande intake bepaal je de profielvereisten, werk je creatieve sourcingpistes uit en zoek je in eigen en externe databases
• Je screent kandidaten en gaat op zoek naar de ideale match via uitgebreide face-to-face-gesprekken • Je bent een toegewijde dossierbeheerder en wil kwalitatief werk leveren
• Je rapporteert aan de klant en diept de bestaande relaties uit dankzij korte communicatielijnen

De perfecte match: • Je genoot een hogere opleiding en beschikt over een eerste rekruteringservaring • Je bent servicegericht en toont een doorgedreven professionaliteit, doorzettingsvermogen en veerkracht

Het aanbod: • Tof team, fijne sfeer en een moderne kantooromgeving • Opleidings- en doorgroeimogelijkheden • Een zeer degelijk salarispakket

motmans & Partners



Jouw volgende carrièrestap begint hier.
Scan en solliciteer online.
De selectieprocedure verloopt exclusief via Motmans & Partners.
www.motmanspartners.be