



HERFST 2020 #WORKATHOME GUIDE

Sinds halverwege maart van dit jaar zijn de meeste van ons thuis aan het werk. Met de strengere maatregelen die recent weer zijn aangekondigd vanuit de overheid, lijkt daar ook nog geen verandering in te komen.

We beseffen ons heel goed, dat niet iedereen zelf zou kiezen om volledig thuis te werken en we waarderen jullie inzet en harde werken enorm! Met z'n allen houden we de business draaiende. Maar naast tevreden klanten, vinden wij het ook belangrijk dat jij nog happy bent!

Maar hoe zorg je er nu voor dat je, ondanks deze omstandigheden, toch positief, blij én gezond blijft? Om jullie hierbij te helpen, hebben wij een aantal tips verzameld.

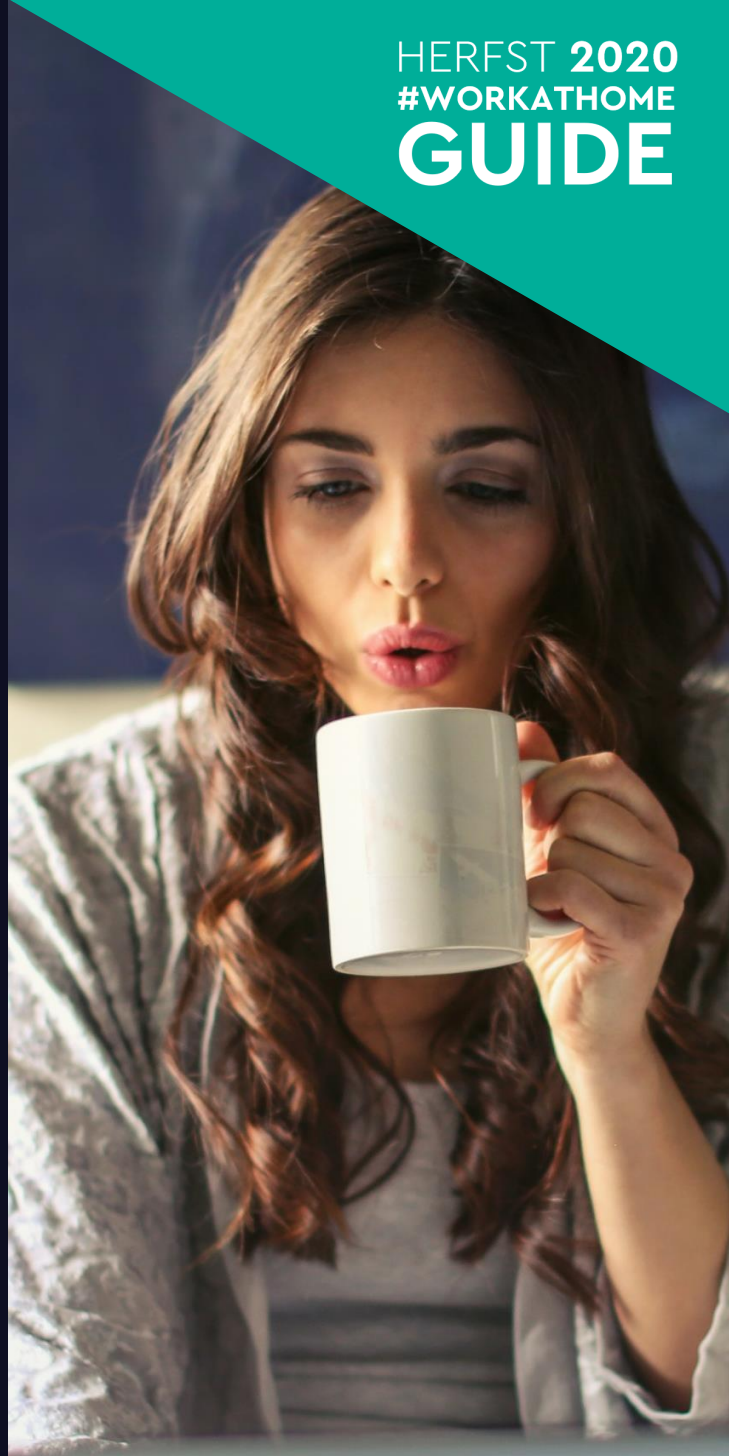


TIP 01

Skip die joggingbroek.

Ondanks dat het heel verleidelijk om in je huiskloffe achter je laptop te kruipen, is dit verre van een goed plan. Onderzoek heeft uitgewezen dat wij onze outfits linken aan bepaalde emoties en gedrag.

De joggingbroek is vaak gelinkt met Netflix en relaxen, geen goed plan op een werkdag dus. Trek 's ochtends lekker je werk outfit aan en je zult zien dat je meteen op standje 'go' staat.



TIP 02

Zorg voor een vaste routine.

De manier waarop je jouw dag begint is van invloed op je productiviteit. Maak een goed ontbijt en houd de werktijden aan die je normaal ook hanteert. Dit betekent dus ook, dat wanneer je pauze hebt, je ook echt pauze houdt en je ook op tijd stopt. Als je je werktijden goed aanhoudt, is het makkelijker om een goede balans tussen werk en privé te houden.

Om dit vaste ritme wat makkelijker te maken voor jezelf, kun je jezelf een vast ritueel aanleren, om jezelf te vertellen dat je werkdag begint en eindigt. Even douchen en een rondje buiten wandelen bijvoorbeeld. En je dag afsluiten door keihard mee te zingen met een goed muziknummer, een dansfeest in de woonkamer of iets anders wat je blij maakt



TIP 03

Creëer een fijne werkplek

Het is belangrijk dat je een fijne werkplek creeërt voor jezelf, waar je goed kan werken zonder te veel afleiding en waarbij je ook naar je werkhouding kijkt. Dit laatste is erg belangrijk om zo klachten aan nek en schouder te voorkomen. Werk je bijvoorbeeld op een laptop zonder los scherm? Plaats deze dan op een stapel boeken, zodat je niet je nek en schouders overbelast. Probeer daarnaast regelmatig te staan.

Met een klein plantje kun je makkelijk een hoek van je tafel afzetten en zo een heerlijke eigen plek creëren. Zicht op groen is ook nog eens goed voor je. Planten op je werkplek maken je 15 tot 19% productiever, want je concentratievermogen neemt toe en groen op je werkplek maakt je tevredener.

TIP 04

Goed eten

Maak niet de beginnersfout om je werkdag te starten voordat je iets anders doet. Grote Voud! Altijd eerst rustig ontbijten! Anders word je al snel meegezogen in werk, alleen gevoed door koffie ...

Voordat je het weet, is het enkele uren later en zijn je bloedsuikerspiegels gecrasht en je bibbert van de cafeïne-overbelasting die je op een lege maag hebt ingenomen.

Een goed ontbijt geeft je energie. Ben je nou niet zo goed in ontbijten en vind je het teveel werk? Maak dan eens een smoothie! Door het fruit al in zakjes voor te verpakken in de vriezer, hoef je 's ochtends alleen nog maar de blender aan te zetten en klaar ben je!

Heb jij nog tips voor een goed en voedzaam ontbijt, lunch of diner? Deel ze dan!



HERFST 2020
#WORKATHOME
GUIDE

TIP 05

Blijf bewegen, liefst naar buiten

Doordat je thuis werkt is het toilet en de koffie hoek in eens een stuk dichterbij. Daarnaast blijf je niet even praten met een collega, waardoor je nu lange periodes aaneengesloten achter je bureau zit. Probeer hier alert op te zijn en blijf tussendoor goed bewegen en haal het liefst gelijk even een frisse neus door een rondje te lopen of te fietsen. Slecht weer (want ja, Nederland hè)? Doe dan wat stretch oefeningen om het bloed weer te laten stromen. Op de volgende pagina een aantal voorbeelden.





Schouderbladen samentrekken.

- Trek de scouderbladen 3x 10maal naar elkaar toe;
- Tussendoor even ontspannen
- Herhaal dit 2 keer per dag

Bovenrug rotatie

- Ga staan en breng beide armen opzij;
- Draaide linkewrduim naar boven en kijk met uw hoofd naar links;
- Draai vervolgens uw rechterduim naar boven en kijk tegelijk mee naar rechts en breng uw linkerduim naar beneden;
- Draai vervolgens tegelijk uw linkerduim naar boven, uw rechterduim naar beneden en draai uw hoofd naar links;
- Herhaal dit 10 keer achter elkaar en 2 keer per dag.



Superman

- Ga in de kruipstand;
- Strek uw rechter arm en linker been tegelijk uit, terwijl de rest van het lichaam de beginpositie behoudt;
- Houd dit 2 tellen vast;
- Herhaal dit met de andere kant;
- Aandachtspunten: Probeer niet weg te draaien met de heup/onderrug.



TIP

06

Praat met anderen

Thuiswerken kan er ook voor zorgen dat je je misschien wat meer neerslachtig voelt, of eenzaam. Krop dit niet op, maar praat erover met anderen! Je kunt dit doen met je familie en vrienden, maar ook met je collega's of je leidinggevende. Als je het gevoel hebt dat dit niet voldoende is, hebben we nu iets heel moois voor je geregeld. Je mag namelijk gratis bellen naar de psychogenlijn van Psion. De Psychogenlijn biedt de kans om anoniem rechtstreeks met een psycholoog te bellen en concrete, directe ondersteuning te ontvangen bij psychische problemen. Er worden dan ook echt praktische handvatten en adviezen aangeboden waar je mee verder kan, hoe fijn is dat!

Je kan de psychogenlijn tijdens kantooruren op maandag – vrijdag bereiken via: 088 – 032 24 71

The background of the entire page is a textured teal surface. Scattered across the top and right sides are several autumn leaves in shades of red, orange, and yellow. Some leaves are whole, while others are partially detached or broken into smaller pieces. The leaves are positioned in a way that they appear to be falling or have just fallen onto the teal surface.

HERFST 2020 #WORKATHOME GUIDE



continuum
Global Solutions