

# Thuiswerken: zo maak je er het beste van!

Met de komst van de tweede golf zijn de coronamaatregelen opnieuw aangescherpt. Misschien moet je weer (meer) thuiswerken of zijn de maatregelen op de locatie waar je werkt aangepast. In ieder geval is het een veeleisende omslag die veel met je kan doen. Zorg daarom juist nu goed voor jezelf!

### Gevoel



Er komt veel op ons af. Het is normaal dat je je zorgen maakt en je allerlei emoties ervaart. Bespreek dit met anderen, want je staat niet alleen!

### Verbinding



(Video)bel vaak met je collega's, werk samen en bespreek jullie progressie. Plan ook momenten in om digitaal te ontspannen en lachen door bijvoorbeeld spelletjes te spelen.

### Structuur



Structuur en routine bieden houvast en rust. Daarnaast helpt het om een scheiding te maken tussen werk en privé. Loop bijvoorbeeld een blokje om aan het begin en einde van je werkdag.

### Energie



Probeer je energie op pijl te houden. Plan bewust pauzes, frisse lucht en beweging in. Wissel daarnaast moeilijke en makkelijke taken af. Of daag jezelf uit met een challenge of online training van Good Habitz.

### Werkplek



Een werkplek die rust uitstraalt helpt je om te concentreren en je energiek te voelen. Zoek een vaste plek in huis die voor jou rust geeft.

### Ontspanning



Onderneem in je vrije tijd activiteiten die je normaal ook helpen te ontspannen en om te gaan met moeilijke situaties, zoals sporten of wandelen.

### Gezin



Probeer het positieve bij elkaar naar boven te halen en maak afspraken. Begin de dag samen en neem jullie planning door. Bepreek ook na afloop hoe de dag verliep.

### Voeding en beweging



Gezonde voeding en beweging verlagen stress en hebben een positief effect op je humeur. Zoek een fijne balans die voor jou goed voelt.

### Nieuws



Baseer je op betrouwbare bronnen zoals het RIVM en beperk het kijken naar of luisteren van nieuws tot twee vaste momenten per dag.

**Trek op tijd aan de bel bij je leidinggevende als je hulp nodig hebt!**

