

## Thuiswerken tips voor positieve energie

*Net als u zien wij dat momenteel veel medewerkers binnen organisaties vragen en/of onzekerheden hebben met betrekking tot omgaan met Corona-virus en de consequenties voor werk en privé. Thuiswerken: hoe kun je er iets goeds van maken?*

Ascender biedt verschillende mogelijkheden voor webinars over thuiswerken of mentale fitheid in deze tijd.

### 1. Houdt vast aan je dagelijkse 'werk'-routine

*Lichaam en geest komen gemakkelijker in een modus van concentratie en resultaatgerichtheid als je vasthoudt aan de routine van een normale werkdag. Gun jezelf jouw eigen ritme om goed de dag te beginnen. Benut de reistijd die je anders zou hebben voor een fijn moment voor jezelf.*

### 2. Organiseer je werkplek

*Weersta de verleiding om wat later op te staan of om in je ochtendjas achter de computer te kruipen. zorg voor een rustige en opgeruimde omgeving waar je kan concentreren. Zorg voor een bureau met een goede stoel die juist staat afgesteld. Een productieve thuiswerkdag staat en valt met een werkplek waar je ongestoord aan de slag kan, het liefst in een aparte ruimte. Zet op jouw werkplek iets neer waar je van moet glimlachen als je er naar kijkt.*

### 3. Kom achter je beeldscherm vandaan: pauzes, bewegen, vaker wandelen

*Het is belangrijk om pauze te nemen. Onbewust blijven thuiswerkers vaak veel te lang achter de computer zitten. Neem de tijd om te lunchen of om een frisse neus te halen. Even achter het beeldscherm vandaan is goed voor je concentratie en productiviteit.*

### 4. Maak duidelijke afspraken binnen het gezin

*Spreek af met jouw huisgenoten wanneer jij wilt werken, en wie bijvoorbeeld op dat moment aandacht geeft aan de kinderen. Maak ook afspraken wanneer ieder even tijd voor zichzelf kan nemen om de batterij op te laden: ook dat heb je hard nodig bij thuiswerken. Informeer naar elkaar en wees geïnteresseerd.*

### 5. Onderhoud contacten met je collega's: help elkaar

*Je kunt je collega's gaan missen. Bel af en toe iemand, toon belangstelling voor elkaar hoe je met de Corona-situatie omgaat. Vraag of je iets kunt betekenen.*

### 6. Ontdek jouw momenten van productiviteit

*Thuiswerken biedt de mogelijkheid om jouw eigen ideale werkritme te ontdekken. Je kunt zelf indelen, en jouw meest productieve uren benutten. Complimenteer jezelf met wat je wel hebt gedaan.*

### 7. Maak een dagplanning met afwisselende taken voor een effectieve werk-privé balans

*Zorg voor afwisseling, waarin u met uw omgeving hebt afgesproken wanneer er wordt gewerkt, en wanneer ontspannen: je bent nu eenmaal meer op elkaar aangewezen, en dat vraagt planning en afspraken voor een effectieve werk- en prive-balans. Wees in deze periode mild voor elkaar.*