

10 geboden voor thuiswerken

Powered by Wortell



Weekplanning. Het maken van een planning geeft structuur. Verdeel je dagen in blokken. Als je kinderen hebt, creëert het ook rust om een verdeling met je partner te maken.



Driedingenplan. Kies 3 dingen die je vandaag wil doen voor werk. De rest lukt misschien, maar waarschijnlijk niet. Alles wat je meer doet, is mooi meegenomen.



Beweeg! Bewegen zorgt voor een goede doorbloeding. Sta regelmatig op. Loop door je huis heen als je telefoneert. Sport of maak een korte wandeling buiten tijdens je middagpauze.



Thuiswerkplek. Zorg voor een vaste plek in huis om te werken, liefst in een aparte ruimte om privé en werk te scheiden.



Goede werkhouding. Zorg dat je beeldscherm op ooghoogte zit. Bijvoorbeeld door een extra scherm te gebruiken of je laptop op een stapel boeken te zetten. Werk met een los toetsenbord, zodat je een goede ergonomische houding kunt aannemen.



Informatiedieet. Laat je niet afleiden door een constante informatiestroom. Kies een tijdsblok om het laatste nieuws door te nemen en kies voor betrouwbare kanalen.



Virtuele koffie. Sociaal contact is een fundamentele behoefte. Maak daarom tijd voor een virtuele koffie met je collega's om even bij te praten.



Micropauzes. Verkort je vergaderingen; 1 uur wordt 45 minuten, 30 minuten wordt 25 minuten. Hierdoor heb je een micropauze om even te refreshen voordat je aan de volgende vergadering of taak begint.



Focus met muziek. Door naar muziek te luisteren die je kent, focus je beter dan als je naar onbekende muziek luistert.



Take a break. Neem pauzes, eet gezond, hydrateer en zorg dat je na het doen van je uren jouw laptop echt afsluit. Morgen is er weer een dag, waar je dan weer fris aan kunt beginnen.