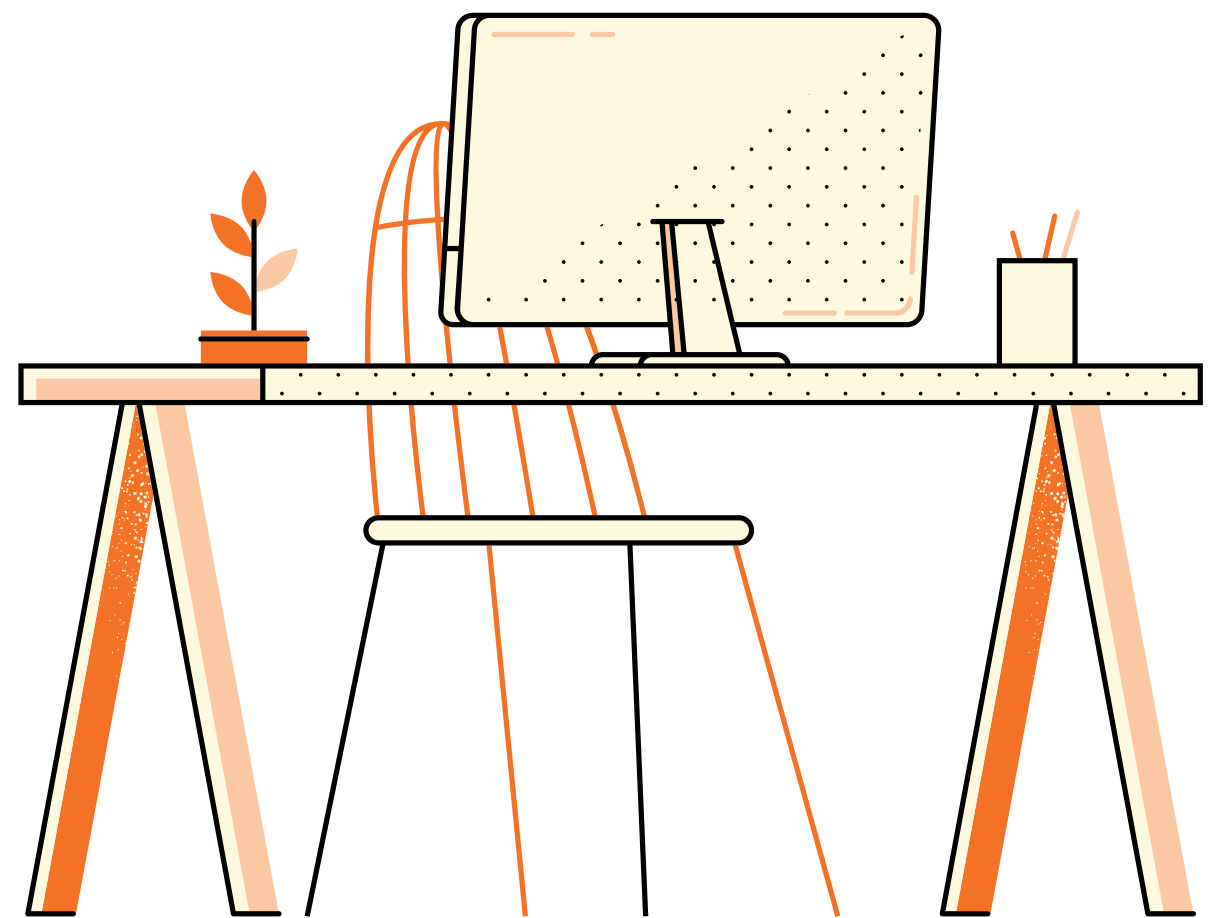


10 tips

Voor een fijne thuiswerkplek



Zorg voor jezelf...

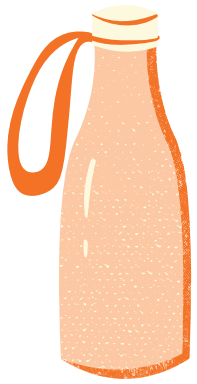


TIP 1 Zorg voor een routine

Houd een vaste routine aan zodat je structuur aanbrengt in je dag. Ontbijt op een vast tijdstip en start je werkdag op het moment dat dat normaal ook zo zou zijn. Hetzelfde geldt voor lunch en natuurlijk het moment dat je je dag afsluit.

TIP 3 Lekker bewegen

Zorg ervoor dat je ieder half uur wat beweging hebt. Je kunt dit op vrij simpele manieren al voor elkaar krijgen, door bijvoorbeeld een rondje door je huis te lopen wanneer je aan het bellen bent.

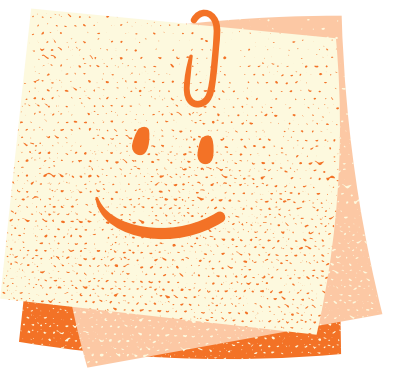


TIP 2 Hydrateren kun je leren!

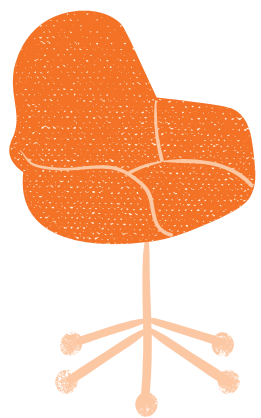
Water drinken is gezond, houdt je scherp en zorgt ervoor dat je minder snel last krijgt van hoofdpijn. Stel voor jezelf een reminder in om regelmatig water te drinken. Gebruik bijvoorbeeld de app 'Mijn Water Balans'.

TIP 4 Positieve mindset

Blijf positief! Wees einde van de dag trots op jezelf en kijk naar wat wél is gelukt. Maak daar een lijstje van en schrijf ook op wat je nog wilt doen. Morgen weer een dag!



en een chille werkplek

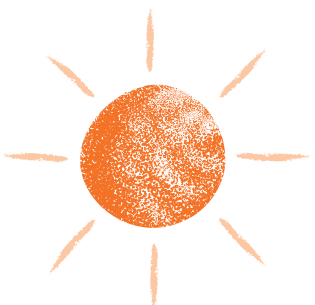


TIP 5 Een lekker plekkie!

Zorg voor een plek waar je lekker en rustig zit. Kies een goede stoel en zorg ervoor dat je bureau/tafel en stoel ergonomisch op elkaar zijn afgesteld voor de juiste werkhouding.

TIP 8 Kantoorplanten

Planten in huis zijn niet alleen leuk, maar zorgen ook voor meer zuurstof, een betere luchtvochtigheid en daardoor minder stress en meer productiviteit.



TIP 6 Zorg voor voldoende daglicht

Heeft je werkplek dit niet, zoek dan het daglicht op, op meerdere momenten per dag. Daglicht is belangrijk voor je energie en een goede stemming.

TIP 9 Handsfree

Wanneer je veel moet bellen is het handig om dit te doen met oortjes in of een hoofdtelefoon op. Zo heb je je handen vrij voor andere zaken en vaak lukt het ook nog beter om je te focussen!



TIP 7 Zet een muziekje aan

Sommige mensen werken veel geconcentreerder wanneer ze muziek aan hebben staan. Op Spotify vind je zelfs speciale afspeellijsten die je kunnen helpen om gefocust te raken!

TIP 10 Verander de achtergrondkleur van je beeldscherm

Kies blauw of groen voor focus en efficiency. Geel geeft optimisme en energie. Rood en oranje geven teveel afleiding. Dus lees deze infographic vooral ná werktijd!

