

**Fijn! Terug naar
kantoor. Waar houd
ik rekening mee?**

7 TIPS VAN SASKIA, COACH TTIF + WERK



De 7 tips van Saskia!

De kans is groot dat jouw werkdagen er tegenwoordig anders uit zien. Misschien werk je – als je functie het toelaat – vaker of zelfs volledig vanuit huis.

En hoogstwaarschijnlijk heb je je privéleven hier ook op ingericht. Maar wat nu als je werkgever straks toch weer van je vraagt om (af en toe) naar kantoor te komen? Hoe bereid je, je hierop voor en zorg je voor een gezonde balans tussen werk en privé? Wij vroegen het Saskia coach bij ttif & werk.



#1. Werk aan je “normale” ritme

Zet nu al op tijd de wekker en ga een kwartiertje wandelen voordat je werkdag start. Een mooi alternatief op je naderende woon-werk verkeer en zo bouw je vast je “pré-corona” ritme op. Het houdt je energiek.



#2. Tijd om zaken te regelen

Het afgelopen jaar is er mogelijk veel gebeurd op privévlak. Wellicht is er sprake van een gezinsuitbreiding of een huisdier erbij? Maak meer vaste afspraken met opvang, familie en vrienden, zodat je van elkaar weet wat je kunt verwachten. Dit brengt rust, structuur en regelmaat.



#3. Speel in op veranderingen

Is het echt nog nodig om elke dag naar kantoor te gaan? Past die 9 tot 5 mentaliteit nog in je huidige leven? Of ben je meer gewend geraakt aan de flexibiliteit? Het afgelopen jaar heeft ons wel geleerd dat we allemaal – en dus ook je werkgever – flexibeler zijn dan we dachten. Het was weliswaar even zoeken, maar veranderen kan. Wat vergt dit van jou als werknemer? Ga het gesprek aan met je leidinggevende en maak goede afspraken hierover.



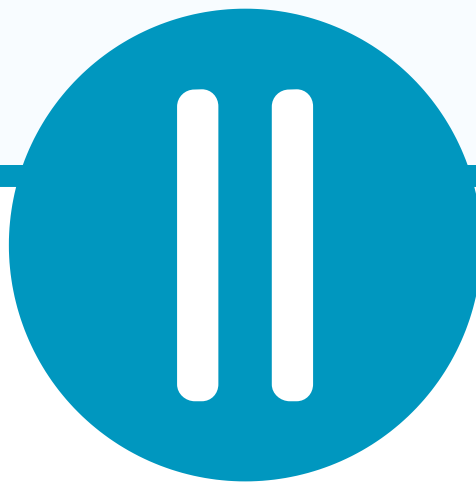
#4. Wees zuinig op elementen van die nieuwe regelmaat!

Ging je tussendoor regelmatig even wandelen of sporten? Of wisselde je met enige regelmaat van werkplek thuis (bureau, eettafel, bank, tuin)? Blijf dit doen! Het helpt jou om optimaal inzetbaar te zijn en te blijven. Ook als je straks weer wat vaker de deur uit moet.



#5. Behoud een fijne werkplek!

Je ontkomt er niet aan, je zal meer dan vroeger vanuit huis blijven werken. Zorg ervoor dat je werkplek goed aanvoelt. Staat je bureau op de juiste hoogte? Heb je een fijne stoel? Zorg voor veel licht en het maak het gezellig met een plantje. Drink voldoende. Water met een schijfje citroen en munt, doet wonderen! Aan het einde van de dag is het belangrijk om letterlijk uit je werkkantoor te stappen. Heb jij niet de ruimte voor een apart kantoor, maar zit je bijvoorbeeld in de woonkamer? Ruim je spullen aan het einde van de dag op en sluit je werkdag af.



#6. Kom achter je beeldscherm vandaan!

Verleid je niet tot 8 uur lang zitten achter je laptop. Denk aan kleine trucjes zoals de wekker zetten om je benen te strekken of las om de zoveel tijd een beeldscherm-pauze in van 10 minuten. Doe je telefoongesprekken buiten. Niet alles hoeft via videobellen toch? Zo haal je ook direct een frisse neus. Ga je de deur uit en naar kantoor? Gebruik die tijd dan ook echt voor dat koffiemomentje met een collega.



#7. Trek op tijd aan de bel bij je leidinggevende

Ervaar je druk omdat je niet kunt omgaan met de veranderingen, heb je moeite met plannen? Of ervaar je een drempel om weer naar kantoor te gaan na al die tijd? Of mis je misschien wel uitdaging omdat je de nieuwe manier van werken niet bij je past? Bespreek dit met je leidinggevende. Heel verstandig om eens stil te staan bij de impact van al die veranderingen de afgelopen jaar.