

Het Relaxed Thuiswerken Doe-Boek

Annemiek Tigchelaar

2020



Relax!

Het valt zeker niet mee. Thuiswerken, kinderen begeleiden, misschien zorgen voor anderen en tegelijkertijd zelf ook gezond blijven. Het is een ingewikkelde, soms verwarrende en zeker spannende tijd.

Met dit Relaxed Thuiswerken Doe-Boek wil ik je enkele opties geven om het thuiswerken wat luchtiger en meer ontspannen te maken. Tips om efficiënt thuis te werken zijn er genoeg, die vind je hier niet. Middelen om het thuiswerken leuker te maken wel.

De meeste input voor dit boekje komt uit mijn boek Grip op je stress (uitgeverij Thema, 2017). Op www.werkdrukverlager.nl vind je meer informatie over mij, mijn boeken en de (online) begeleiding die ik je kan bieden om je (thuis)werkdruk te verlagen.

Ik wens je heel veel sterkte en plezier toe. Geniet van de kleine dingen en de mensen om je heen!

Met relaxte groet,

Annemiek Tigchelaar
Werkdrukverlager



Inhoud

Relax!	2
Inhoud.....	3
1) Energiebalans	4
2) Dagplanning.....	5
3) Deurhanger.....	6
4) Verhoog je werkplezier	7
5) Thuiswerk-bingo.....	8
6) Laad jezelf op.....	9
7) Pauze dobbelsteen	10
8) Ontspanning	11
9) Ganzenbord	12
10) Positieve afsluiters.....	14



Energiebalans

In het dagelijks leven zijn er zaken waar je energie van krijgt en die energie van je vragen (of vreten), zowel in je werk als privéleven. In de ideale situatie zijn er meer zaken die je energie geven dan die je

energie kosten. Maar als je je op of moe voelt, dan is de kans groot dat je last hebt van te veel energievreters.

Om gezond te blijven zorg je ervoor dat je voldoende energiegevers hebt en dat je energiegevers- en nemers met elkaar in balans zijn. Best lastig in deze tijd, maar je weet ze vast genoeg energiegevers te bedenken!

ENERGIEVRETERS		ENERGIEGEVERS	
WERK	PRIVÉ	WERK	PRIVÉ

Hoe kun je je energievreters verminderen?

Hoe kun je je energiegevers vermeerderen?

2) Dagplanning

Deze dagplanning kun je gebruiken voor het optimaal indelen voor je dag, maar dat hoeft niet. Gebruik hem vooral om onderscheid te maken tussen werk- en privétijd, gebruik bij voorkeur kleurtjes. Zo kun je ook je tijd voor ontspanning, beweging of tijd voor zorg voor kinderen of anderen een plek in de tijd geven.

Mijn dag indeling			
7.00		13.00	
7.30		13.30	
8.00		14.00	
8.30		14.30	
9.00		15.00	
9.30		15.30	
10.00		16.00	
10.30		16.30	
11.00		17.00	
11.30		17.30	
12.00		18.00	
12.30		18.30	

3) Deurhanger

Heb je de luxe van een eigen kantoorruimte en wil je even ongestoord werken? Gebruik dan deze deurhangers.

Geen eigen werkplek en toch even in stilte werken? Hang hem aan je laptop of leg hem naast je als teken dat je even niet gestoord wilt worden.



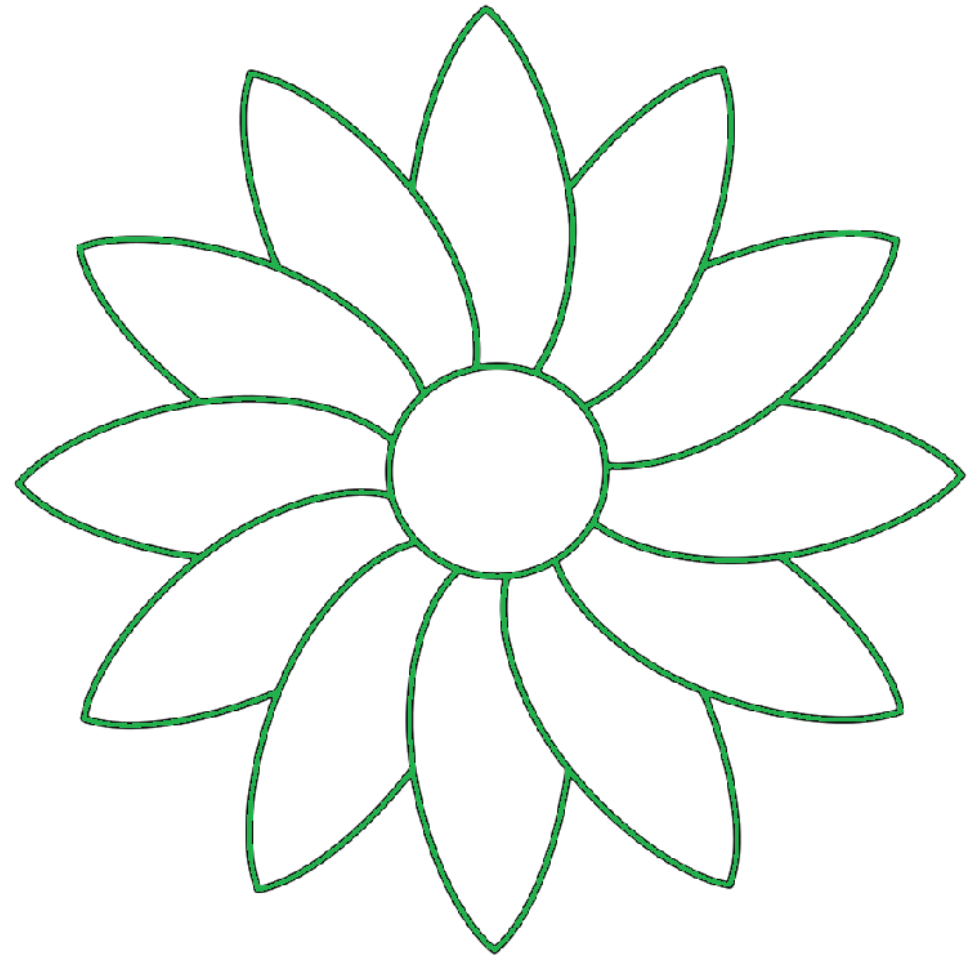
4) Verhoog je werkplezier

Werkplezier en werkdruk hebben direct met elkaar te maken. Door het verhogen van het werkplezier blijf je minder werkdruk te ervaren. In plaats van te proberen je werkdruk te verlagen, kun je dus ook kijken hoe je je werkplezier kunt verhogen.

Je kunt wellicht op het bureaublad van je pc een afbeelding of quote plaatsen waar je vrolijk of rustig van wordt of die je herinnert aan zaken die belangrijk voor je zijn. Zorg in ieder geval voor een opgeruimde werkplek, een vrolijke muismat en een gezellige koffiemok. Ook handig: een koptelefoon voor ontspannende muziek (en om beter de online vergadering te kunnen volgen), een kopje relaxthee, een stressbal en een puzzelboekje voor tijdens de koffiepauze.

Wil je nog een stapje verder gaan? Hang dan een dartbord op, maak een hinkelbaan in de gang en vervang je bureaustoel door een skippyballen. Wat kun jij nog meer verzinnen?

Wat kan jouw humeur opvrolijken tijdens je werk? Wat helpt jou vrolijk je (werk)dag door? Waar word je gelukkig en blij van? Schrijf je ideeën in de bloemblaadjes.



5) Thuiswerk-bingo

Speel samen deze thuiswerk-bingo om de dag een beetje luchtiger te maken. Knip de bingokaarten uit en neem allen een kaart. Streep de zaken die zich voordoen af. Wie als eerste zijn bingo kaart vol heeft, heeft gewonnen!

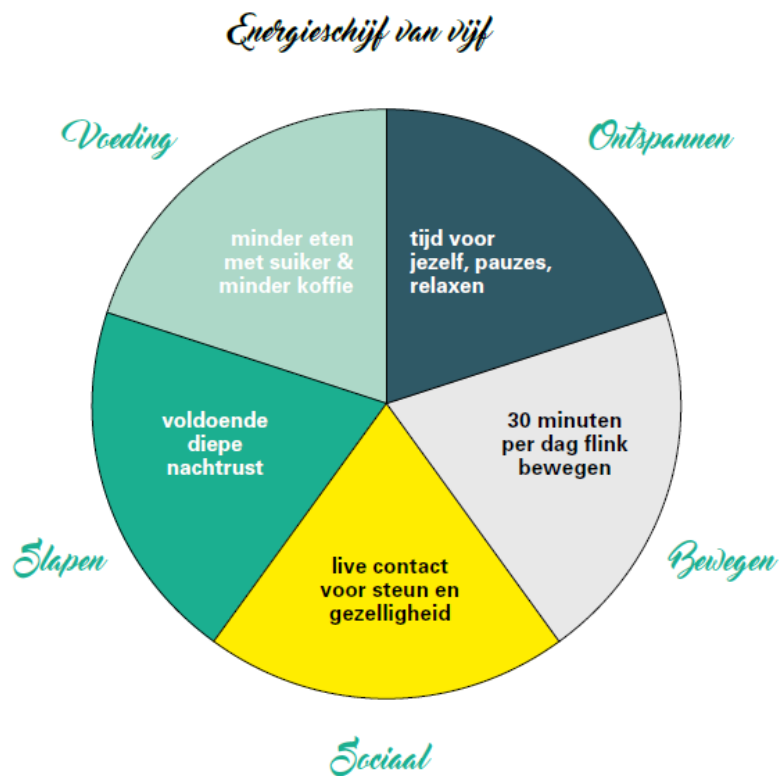
Postbode	Telefoon	Printer
Radio	E-mail-pop-up	Geluid van buiten
Technische problemen	Collega aan telefoon	Krakende stoel
Getyp	Fruit eten	Online vergadering

WhatsApp	Collega aan telefoon	Online koffie drinken
Koptelefoon op	E-mailgeluidje	Koekje eten
Spoedklus	Dichtslaande deur	Getyp
Ringtone	Radio	Sms

Piepende deur	Pakketbezorger	Telefoon
Geluid van buiten	Radio	Familie-perikelen
Computer-geluidje	Printer	Koffie
Spoedklus	Toiletbezoek	Nieuws lezen

6) Laad jezelf op

Om voldoende energie te krijgen om optimaal te presteren heb je meer nodig dan eten en slaap. Ontspanning, bewegen en sociale contacten zijn net zo belangrijk om fit en gezond te blijven. Zorg ervoor dat al deze vijf elementen aanwezig zijn in jouw dagelijkse leven en met elkaar in evenwicht zijn.



Sociale steun

Elkaar echt live zien, is tijdens deze crisis erg lastig, met uitzondering van je eigen huisgenoten natuurlijk. Toch heb je weldegelijk contact en steun van anderen nodig. Gelukkig kun je op met alle moderne middelen van tegenwoordig goed contact met anderen onderhouden, dus maak daar zeker gebruik van!

Even stretchen of bewegen

Nu sporten op de sportschool of vereniging niet lukt, is het des te belangrijker om zelf je best te doen om voldoende te bewegen.

Beweging voorkomt een stijf lijf en lastige kinderen en bevordert je concentratie en mentale en fysieke gezondheid. Wat wil je nog meer? Zoek online naar stretch oefeningen, of zoek op youtube een dans of aerobic workout. Succes!

Film kijken

Even ontspannen met het kijken van een filmpje. Een nuttige Ted talk of een filmpje met een knipoog helpen je zeker je dag door te komen.

De leukste filmpjes over het werkdruk en je tijd optimaal gebruiken heb ik voor je op een rijtje gezet op mijn Youtube kanaal. Je vindt ze gemakkelijk via <https://tinyurl.com/werkdrukvideo>

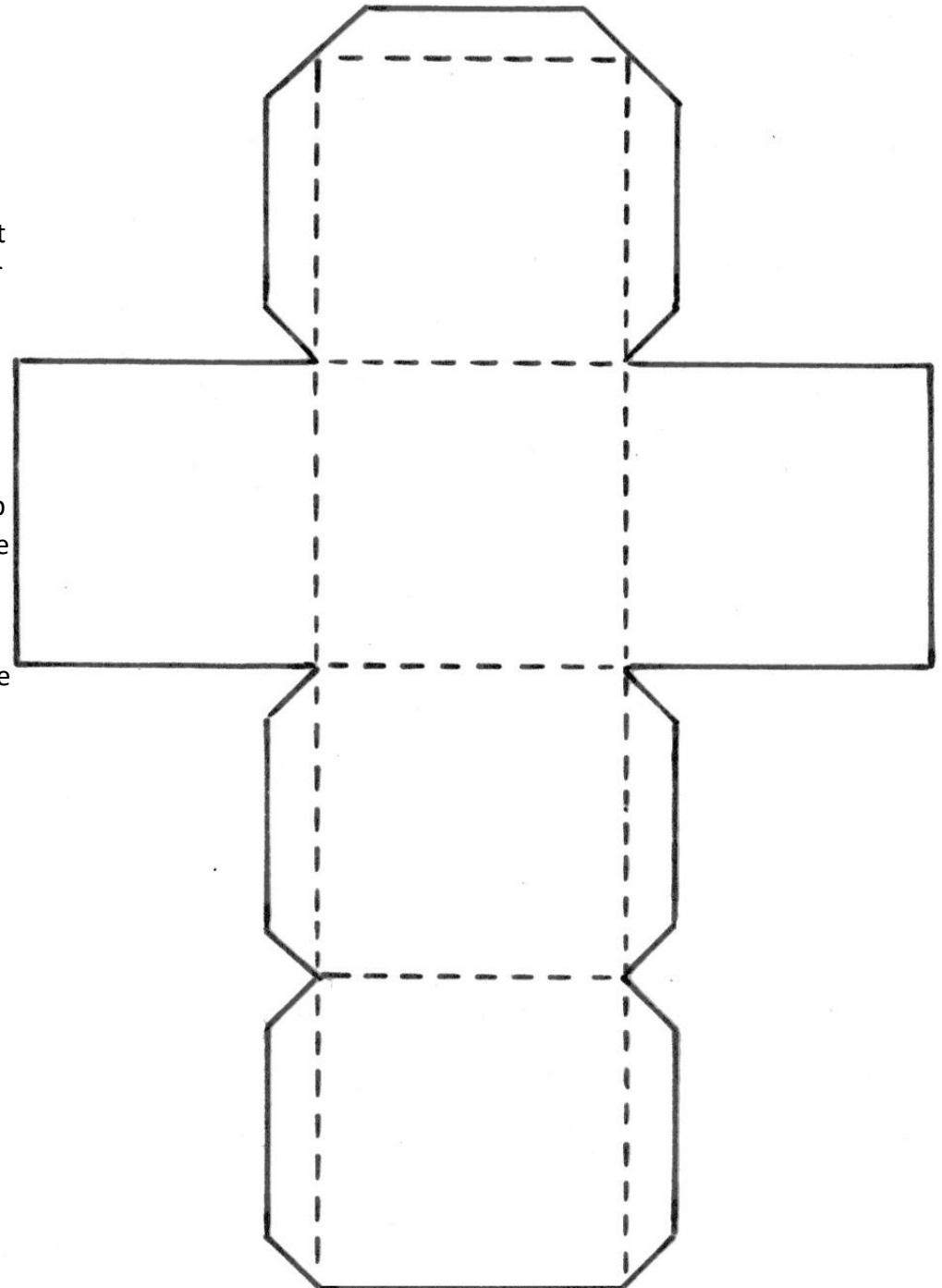
7) Pauze dobbelsteen

Rust nemen is iets dat je prioriteit zou moeten geven. Je denkt dat je er geen tijd voor hebt, maar het maakt je een stuk productiever als je geregeld rust neemt. Even nietsdoen, een denkpauze, rondwandelen en je ontspannen zijn van groot belang om je hersenen tot rust te laten komen. Je hersenen kunnen dan alle prikkels en informatie verwerken en hierdoor ontstaat er in je hoofd ruimte voor nieuwe ideeën, frisse inzichten en creativiteit. Niet voor niets komen de beste invallen vaak onder de douche, op de bank of in bed! Op dat moment heeft je hoofd de ruimte om de beste ideeën naar boven te laten borrelen.

Gebruik de dobbelsteen om jezelf eraan te herinneren meer pauze te nemen, vaker te ontspannen en je batterij regelmatig op te laden. En een pauze hoeft niet lang te duren, mini pauzes van 3 minuten werken uitstekend.

Noteer in de vakken hoe je jezelf tot rust maant, kunt relaxen of waar je energie van krijgt. Wat kun jij doen om een fijne pauze te hebben? Stukje fruit eten, even wandelen of lees je liever een mop?

Even knippen en plakken. En gooien maar!



8) Ontspanning

Wist je dat je brein doorwerkt terwijl je rust? Met rust wordt dan niet bedoeld voor de televisie hangen, maar 'actieve rust', zoals tijdens puzzelen of schilderen. Onderzoek heeft aangetoond dat je geest en je lichaam herstellen door actieve rust. Door deze activiteiten worden andere hersendelen actief, wat onze creativiteit bevordert. Door afstand te nemen van je werk en iets anders te gaan doen, activeer je deze hersengebieden en vallen je eerder nieuwe ideeën te binnen. Dit proces helpt veel schrijvers en wetenschappers om in een paar uur per dag geweldige dingen te bereiken.

Ademhalingsoefening

Mediteren is niet meer dan letten op je ademhaling. Zo simpel kan het zijn. Neem een paar minuten de tijd om even op je ademhaling te letten. Adem heel bewust, maar rustig en ontspannen, in en uit door je neus. En probeer een diepe buikademhaling te gebruiken door je handen op je buik te leggen. Probeer niet vaker dan zes à zeven keer per minuut adem te halen, dan kom je echt tot rust. Diverse apps kunnen je helpen met mediteren, bijvoorbeeld Insight timer.

Woordzoeker

B	D	Y	P	C	B	A	D	D	E	R	E	N	D	W	M	W	R
L	R	T	E	O	E	E	G	S	N	E	L	E	S	T	U	N	K
U	A	U	K	M	Y	I	G	X	G	Q	T	V	Q	W	N	R	Y
I	A	I	O	U	A	T	Q	K	O	V	B	Y	F	S	M	B	S
E	H	N	K	Z	N	N	P	V	L	M	W	N	A	M	F	T	D
R	N	I	K	I	E	A	B	N	F	C	B	U	M	L	R	E	Z
E	E	E	E	E	L	K	N	E	S	C	N	Y	E	A	Y	S	U
N	P	R	R	K	E	A	K	L	L	A	M	Z	N	I	D	P	C
C	O	E	E	V	R	V	R	E	A	O	E	D	V	B	S	E	S
R	F	N	L	G	R	N	E	D	G	N	N	T	N	J	P	L	R
E	B	R	L	E	O	H	T	N	B	V	E	X	E	E	O	E	E
A	A	Q	E	D	B	P	A	A	A	L	S	A	S	Z	R	N	I
T	B	M	N	I	S	G	E	W	D	R	T	Y	N	S	T	U	D
I	B	T	X	D	Q	W	H	B	C	B	E	F	A	D	E	P	S
E	E	W	A	M	P	P	T	V	F	G	I	H	D	O	N	M	I
F	L	N	E	L	E	Z	Z	U	P	L	F	C	M	R	M	O	U
Z	E	U	V	F	B	V	K	J	T	H	C	I	L	N	O	Z	H
S	N	U	B	Q	U	F	F	R	M	U	E	S	U	M	W	F	X

Babbelen	Fietsen	Lezen	Puzzelen	Theater
Badderen	Golfslagbad	Luieren	Sauna	Tuinieren
Borrelen	Huisdier	Museum	Spelen	Vakantie
Creatief	Knutselen	Muziek	Sporten	Wandelen
Dansen	Kokkerellen	Openhaard	Strand	Zonlicht

9) Ganzenbord

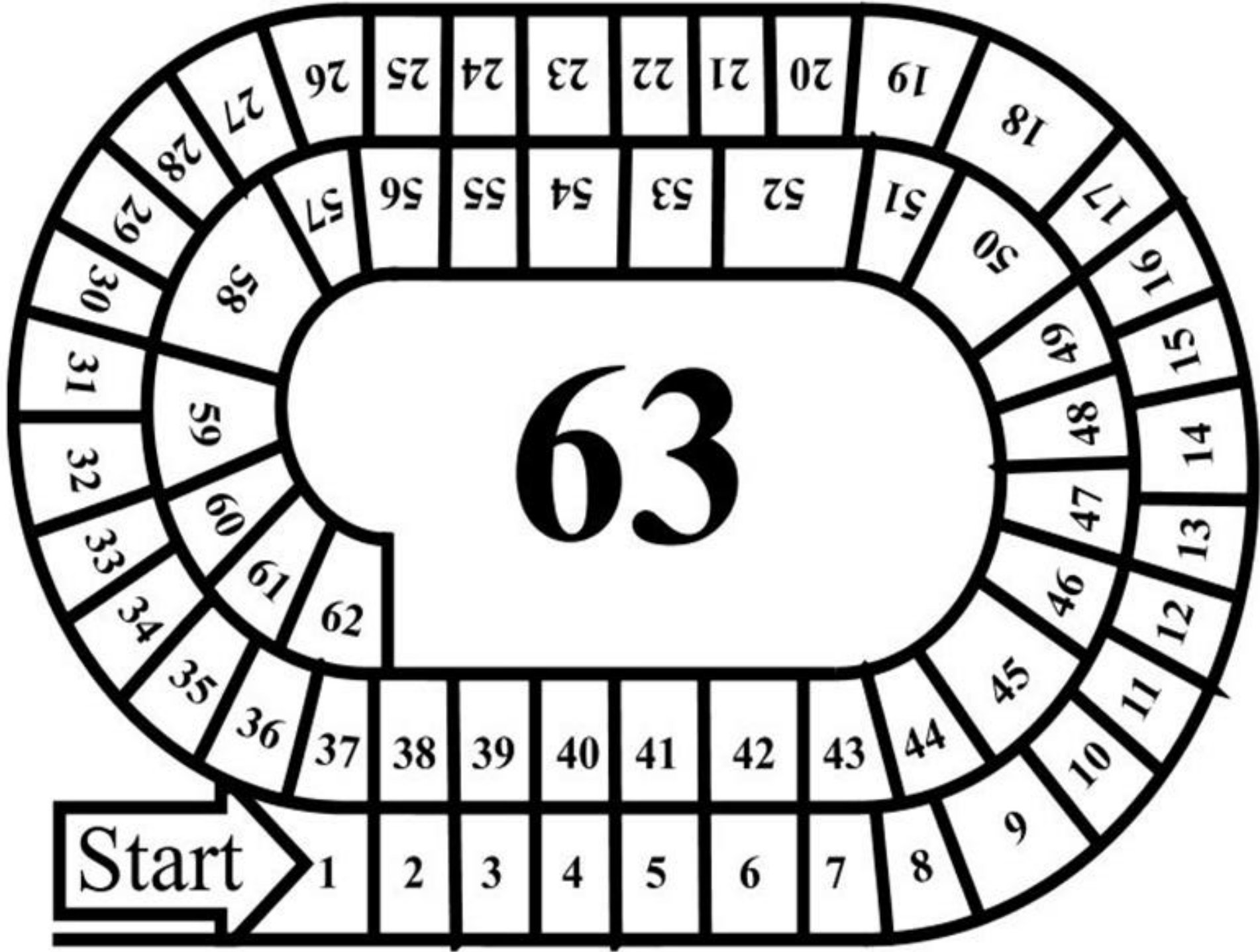
Zoek een paar pionnetjes en een dobbelsteen en spelen maar!

Bij de start is iedereen gestrest, maar wie als eerste bij de finish is, heeft rust gevonden! Wie bereikt als eerste de eindstreep?

Houd rekening met deze hindernissen op de bijbehorende nummers.

3	Je vergat een taak, ga 2 plaatsen terug
6	Je energiepeil is op orde, je sprint 3 plaatsen vooruit
10	Uitstelgedrag nekt je, terug naar start
13	Al je taken voor vandaag zijn af, gooi nog een keer
16	Je maakt tijd voor jezelf, neem een beurt rust
20	Je zei nee tegen een verzoek, 2 plaatsen vooruit
23	Je moest overwerken, sla een beurt over
27	Je verdeelde werk met een collega, spring naar de eerste pion voor je
32	Je planning was te krap, spring terug naar de eerste pion achter je
35	Je lag te piekeren vannacht, 3 plaatsen terug
39	Je zocht een oplossing voor die rot klus, gooi nog een keer
42	Breng eerst je takenlijst op orde, sla een beurt over
46	Je let op voldoende beweging en springt 2 plaatsen vooruit
49	Je verloor te veel tijd aan je e-mail, ga 2 plaatsen terug
53	Je hebt lol in je werk, 4 plaatsen vooruit
56	Tijd voor een gezonde snack, neem een beurt rust
59	Je hebt scherpe doelen gesteld, gooi nog een keer
62	Je voelt je opgejaagd, doe 1 stapje terug
63	Finish! Je bent relaxt!

63



101 Positieve afsluiters

Beloningenpot

Om jezelf (of je huisgenoten) te belonen, een hart onder de riem te steken of aan te moedigen, kun je een pot vol inspirerende briefjes maken. Trek wanneer je dat nodig hebt een briefje uit de pot.

Vul een snoeppot of lege jampot met briefjes. Noteer op deze briefjes een kleine beloning, een compliment of inspirerende quotes. Verzin leuke dingen waar je blij en vrolijk van wordt. Bijvoorbeeld: neem even pauze, geniet van een kopje thee, lees een mop of geniet van de zon. Of geef jezelf tips om relaxed en ontspannen te worden, zoals: zet je e-mail een uurtje uit, stop met rennen, zoek hulp, delete onbelangrijke werkzaamheden of ga op zoek naar een knuffel. Ook kun je complimenten voor jezelf in de pot stoppen! Maak van de pot een hele verzameling van ideeën die jou helpen om te relaxen en lekker te werken

Dankbaarheidsoefening

Het blijkt dat je je gelukkiger gaat voelen als je elke dag drie dingen opschrijft waar je dankbaar voor bent. Bovendien word je er meer ontspannen en optimistischer van en dat kan geen kwaad in deze tijd! Je mag van alles noteren. Van de mensen om je heen, tot hele vanzelfsprekende kleine dingen, bijvoorbeeld een warme kop thee of een vlinder die voorbijvloog. Dit kun je doen in een dankbaarheidsdagboek, waarin je elke dag drie dingen noteert. Of je kunt een doosje maken waarin je dagelijks een briefje stopt. Erg leuk om samen met je huisgenoten te doen!

Complimentenkaartjes

Deel geregeld een compliment uit aan een ander – of jezelf!

