

THUISWERKEN



RIANNE HEITZER
WWW.INENAUT.NL

THUISWERKEN TIJDENS DE LOCKDOWN

We starten het nieuwe jaar in een lockdown. Dit betekent voor veel mensen ook weer thuis werken met alle uitdagingen die daarbij komen kijken!

Ben jij snel afgeleid door huisgenoten? Stoor jij je aan de dagelijkse geluiden in huis? Moet je het werk combineren met thuisonderwijs geven? Ben je snel moe en overprikkeld? Of ben je juist degene die anderen kan afleiden?

Ik neem je mee in een aantal thema's die belangrijk kunnen zijn om het thuiswerken zo goed mogelijk vorm te geven!

Werkplek

Een goede werkplek is heel belangrijk! Hoe die werkplek eruit ziet is voor iedereen anders. Heb jij snel last van prikkels zorg dan voor een rustige werkplek met weinig afleiding. Soms kan dit in een aparte ruimte, maar dit is niet altijd mogelijk. Denk dan aan de inzet van een noise cancelling koptelefoon voor het dempen van geluiden. Ook een gewone koptelefoon of dopjes met steeds dezelfde rustige muziek kan helpend zijn. Daarnaast kun je met je gezicht naar een muur gaan zitten. Op die manier wordt je niet afgeleid door bewegingen van anderen of voorwerpen die in je zicht liggen. Heb je juist prikkels nodig zorg dan voor beweging. Ga eens staand werken, ga wandelen tijdens een telefonische afspraak of spring tussen taken door een paar keer op en neer!

Planning

We maken vaak een planning voor kinderen, maar ook voor volwassenen kan een planning erg helpend zijn. Ben je snel overprikkeld, plan dan regelmatig momenten van rust in. Even een kopje koffie drinken, een stukje wandelen of even een muzikje luisteren. Heb je juist prikkels nodig, zorg dan dat je die op deze momenten krijgt! Ren een paar keer de trap op en af, loop een rondje, spring even op een trampoline, doe een kort spelletje, drink lopend een kop koffie. Ook wanneer je denkt deze momenten niet nodig te hebben is het belangrijk ze wel te pakken. Het zorgt ervoor dat je gedurende de dag beter je focus kunt houden.

Afspraken

Maak afspraken met huisgenoten. Alleen al de vraag of je gestoord mag worden haalt je uit je focus. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld een rood (niet storen) en groen (storen mag) kaartje en maak hier duidelijke afspraken over. Stem je planning ook af op die van huisgenoten. Samen gemotiveerd aan de slag maar ook eigen momenten om te ontspannen of juist prikkels te zoeken.

Tot slot: probeer met momenten ook te genieten! Ook al is het lastig, het is een hele speciale tijd! Kan ik je hierbij helpen! Heb je vragen of behoefte aan individuele coaching?

Stuur een mail naar info@inenaut.nl

