



# THUISWERKEN GOEDGEREGELD.NL

## Thuiswerken: 10 tips om zo productief mogelijk te zijn

*Heerlijk, een paar weken thuiswerken! Dat dacht je aan het begin van de corona crisis misschien. Maar inmiddels zijn we alweer bijna een jaar verder en is een lockdown niets nieuws. Thuiswerken is inmiddels zo normaal geworden dat je er waarschijnlijk al niet veel meer over nadenkt. Maar misschien zijn er toch nog wel onderdelen in je dag die je met een frisse blik zou kunnen bekijken. Daarom delen we graag onze 10 favoriete thuiswerktips met je!*

### 1. Blaas je oude ritme nieuw leven in

Stond je vroeger elke dag om 6:00 uur op? Probeer dat ritme dan terug te vinden. Neem de extra tijd in de ochtend om de krant te lezen, iets voor jezelf te doen of te sporten.

En belangrijk: maak je klaar zoals je dat vroeger altijd deed voordat je naar werk ging. Je hersenen leggen automatisch een connectie tussen bepaalde outfits en emoties. Neem daarom een douche en kies een outfit die je ook op een "normale werkdag" aan zou trekken.

### 2. Zorg voor een strakke planning

Tijdens een dag thuiswerken is het heel makkelijk om afgeleid te worden. Een wasje hier, een wandeling daar. Hier is natuurlijk niets mis mee, zolang je zorgt dat je je tijd productief indeelt en aflevert wat er van je verlangd wordt.

Maak daarom aan het begin van de dag een **planning**. Stel een aantal prioriteiten die je sowieso afgevinkt wil hebben aan het einde van de dag. Wees wel realistisch en blijf jezelf uitdagen. Ben je na de lunch al klaar met je prioriteiten? Stel dan een paar nieuwe!

Merk je dat je dit lastig vindt? Plan 1 of 2 keer per dag een **focusuur** voor jezelf in. Zet je notificaties uit (ja, ook je email) en zet je telefoon op niet storen. Je zult verbaasd staan van hoeveel je gedaan kunt krijgen in dat uur!

### **3. Stay connected**

Waar we tijdens de eerste lockdown nog aanraadden om zoveel mogelijk meetings virtueel te doen, raden we tegenwoordig aan om wat minder meetings virtueel te doen (om te voorkomen dat we massaal *Zoombies* worden).

Probeer dus nieuwe manieren te vinden om in verbinding te blijven met je collega's. Plan bijvoorbeeld eens een wandel meeting in waarbij je al wandelend met elkaar belt. Probeer hoe dan ook op de hoogte te blijven van elkaars leven. Zorg dus dat niet al het contact dat je hebt werkgerelateerd is!

### **4. Voorkom een gevangen gevoel en extra kilo's**

"De muren komen op me af, en ik ben al 5 kilo aangekomen". Deze uitspraak wil je natuurlijk voorkomen. Maar hoe dan?

Het is heel makkelijk om tijdens een dag werken vanuit huis vrijwel niet te bewegen. Op kantoor liep je naar de printer, naar je collega, naar de kantine en noem maar op. Thuis hoef je alleen de afstand naar de wc en de keuken te overbruggen. Wees jezelf hiervan bewust, en plan verschillende momenten in om even te *bewegen*.

Heb je een lang telefoongesprek gepland staan? Doe dit dan buiten, al wandelend! Dit zorgt voor een frisse neus, verandering van omgeving (goed voor je hersenen), en voor de nodige beweging. Alle beetjes helpen!

### **5. Denk van tevoren na over de lunch**

Het halen en voorbereiden van de lunch kan aardig wat tijd in beslag nemen. Denk hier dus van tevoren alvast over na, en doe de avond of ochtend van tevoren boodschappen.

Zit je met meerdere personen (huisgenoten, partner, familie) thuis? Maak er dan een gezamenlijk moment van. Spreek een tijd af, dek de tafel en neem echt pauze. Mocht je alleen thuis werken, overweeg dan om met een collega te bellen tijdens de lunch. Zo blijft de lunch een sociaal en ontspannen moment van je dag, wat je stemming en welzijn een boost geeft. Wat je ook doet: lunch niet achter je computer!

## **6. A clean house, a clear mind**

Houd ook thuis een clean desk policy aan. Een opgeruimd bureau zorgt voor rust in je hoofd.

Werk je in de woonkamer, aan de eettafel? Neem dan in de ochtend even de tijd om orde scheppen voordat je aan de slag gaat. Je zult zien dat je met veel meer rust in je hoofd aan je werkdag begint!

## **7. Voorkom een acute hernia: richt je werkplek in!**

Niet minder belangrijk: zorg voor een comfortabele werkplek. Ook als je daar net iets meer tijd of geld in moet investeren dan normaal: het is het waard. Je wil voorkomen dat je al na drie dagen vergaat van de rugpijn. Regel indien mogelijk een toetsenbord en muis voor je laptop, en zet je scherm op ooghoogte. Een handig optie is een keuken- of badkamertrapje tijdelijk op je bureau zetten als standing desk. Of je gebruikt gewoon 2 dozen. Met een goede standaard onder je fiets creëer je eenvoudig je eigen Bike Desk.

## **8. Kinderen thuis? Maak afspraken met burens/kennissen**

Lees je dit terwijl je thuis vier kinderen hebt zitten, dan denk je misschien: makkelijker gezegd dan gedaan. De situatie is inderdaad niet ideaal. Maar kijk of het een mogelijkheid is om afspraken te maken met anderen die in dezelfde situatie zitten. Lukt het je bijvoorbeeld om met twee stellen de zorg van de kinderen over jullie vieren te verdelen? Dan kun je drie volle dagen werken tegenover 1 dag met de kinderen.

## **9. Niet genoeg te doen? Pak een project op!**

Nu kan het natuurlijk ook zo zijn dat je door de huidige situatie simpelweg niet heel veel te doen hebt. Je wil voorkomen dat je werkdagen een soort verkapte vakantie worden waarin je mentaal niet echt uitrust omdat je weet dat je feitelijk gezien aan het werk bent.

Bedenk voor jezelf: is er een project dat al langere tijd ligt, maar wat nooit genoeg prioriteit had? Neem jezelf voor om hier dan iedere dag in ieder geval 1 uur aan te zitten, en langer wanneer je daar de ruimte voor hebt.

Mocht dit nou ook geen optie zijn, overleg dan eens met je werkgever of er nog nuttige cursussen of trainingen zijn die je nu zou kunnen volgen. Er bestaan ontelbaar veel [online platformen](#) met cursussen variërend van programmeren tot binnenhuisarchitectuur. Ontdek waar binnen jouw organisatie behoefte aan is, en gebruik deze periode om daarin een expert te worden!

## 10. Op tijd naar bed

Last but not least: geef ook je avondroutine weer eens een extra boost! Hoe vroeger je naar bed gaat, hoe vroeger je weer fit je bed uit kunt komen.

En vanuit [The Recharge Company](#) raden we je natuurlijk aan om al om 21:00 uur je schermen uit te zetten! Pak het laatste uur een boek of een spelletje erbij zodat je om 22:00 uur je bed in kunt rollen en 8 uur slaap kunt pakken. Ook met het oog op je fysieke gezondheid is dat geen verkeerd idee!