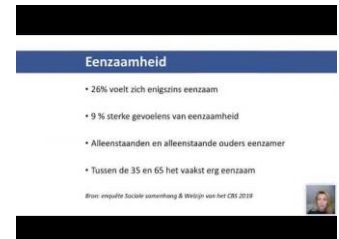


Tips voor thuiswerken - sociale verbinding #4

En zo is iedereen weer zoveel mogelijk thuis aan het werk en het kan maar zo dat dat nog wel even zo blijft. Uit sessies met medewerkers blijkt dat we ook het contact met collega's steeds meer missen. En dat terwijl we verbinden zo belangrijk vinden. Hier wat tips om deze periode samen goed door te komen!

Sociale verbinding heeft een sterke relatie met interactie, maar ook hoe je je voelt, je leefstijl, stress en lichaam.

Een aanrader is dit webinar over sociale verbinding en je goed voelen van huisarts Tamara de Weijer. De highlights met ook wat tips van onze collega's:



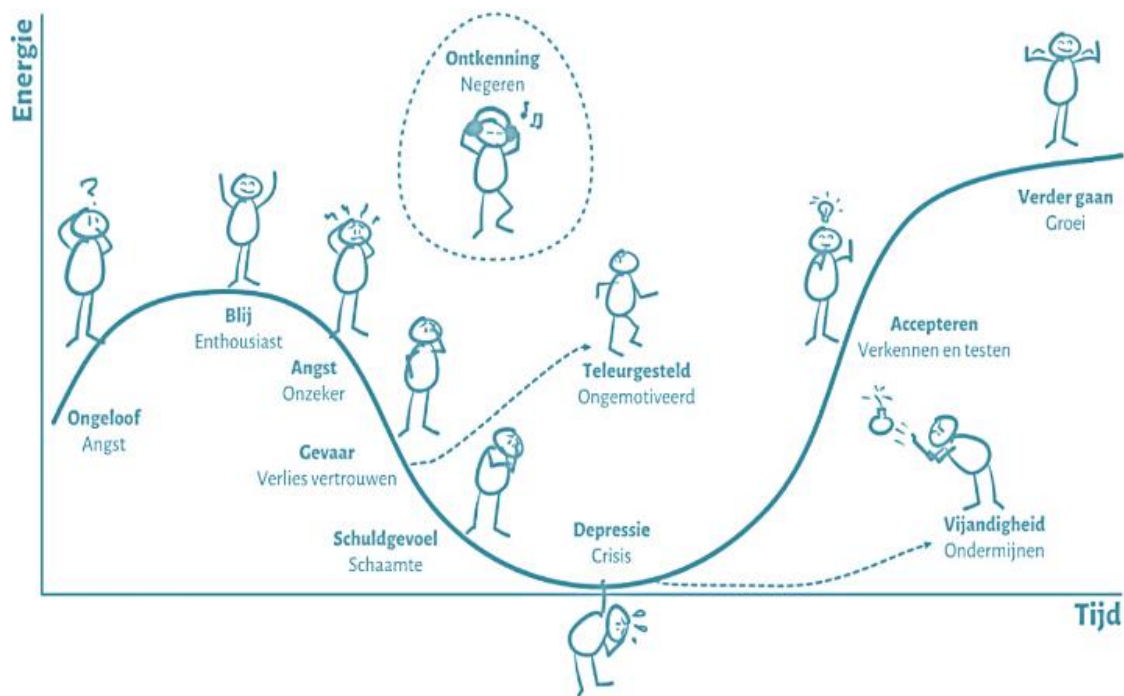
- ∞ **Zoek verbinding met anderen.** Neem regelmatig contact op met je collega's zodat er genoeg interactie blijft. Geef jezelf de tijd en luister naar de ander. Probeer elkaar ook even wat energie en plezier te geven. Neem regie voor (online) activiteiten, bijvoorbeeld voor een dagritueel, intervisie, leesclub, brainstorm, etc. Denk ook aan nieuwe collega's. Zoek soms 1 op 1 contact op. Dit is ook waardevol met onze samenwerkingspartners, persoonlijk en om te reflecteren.
 - ∞ Werk vanuit **gemeenschappelijke doelen** en interdisciplinair. We lopen nu het risico om te verzanden in eigen werk. Deel wat je doet met collega's of met andere teams.
 - ∞ Werk slim en **plan goed**. Onderzoek wijst uit dat je je het beste kan concentreren tot 10.00 uur, zeker als je een ochtendmens bent. Dus gebruik die uren voor je belangrijkste to do's: schrijven, je verdiepen en creatief denken of problemen oplossen. Dan kun je dat loslaten als je met anderen afsprekt en heb je rust voor verbinding en inspiratie. Spreek verwachtingen naar elkaar uit, ook over wanneer je bereikbaar bent.
 - ∞ **Aandacht voor zingeving in je werk.** Reflecteer hier zelf op of met collega's. En deel successen en kansen. En alles wat je aandacht geeft groeit; focus op het positieve.
 - ∞ Bespreek het als je je **niet verbonden** of eenzaam voelt. Menigeen heeft hier last van en eenzaamheid is dodelijker dan roken. Bespreek het, het kan je verrassen. En is het voor jou fijner om geregeld naar kantoor te komen, dan is dat ook bespreekbaar. Net als op afstand afspreken met collega's.
- Heb je (lichte) psycho-sociale klachten: kijk op www.welzijnoprecept.nl voor een gratis welzijnscoach of ga naar het preventief spreekuur van de arbodienst.
- ∞ En bij al deze tips: houd de **balans werk privé** in de gaten. Denk na over je taken. MOET IK DIT NU DOEN? Op welk woord ligt voor jou de klemtoon? Worstel je ermee? Benoem dit dan en geef ruimte aan "het lukt niet". En bespreek hoe verder.

∞ Stel jezelf en je collega's **vragen** als:

- ❖ Wat heeft corona jou voor positiefs gebracht?
- ❖ Wat zijn dingen die je deed, en die je niet meer terug wilt?
- ❖ Wat kost je energie en wat levert je energie op?

Je kunt ook het [overzicht](#) van HappinessBureau weer doornemen.

Wat ook goed is te bespreken, is het verandermodel van Fischer (2000). Het laat de verschillende fasen en emoties die we doorlopen tijdens veranderingen mooi zien. Hoe heb jij deze fasen ervaren? Waar zit je nu? En beseft dat we er allemaal 'doorheen' gaan, maar allemaal op ons eigen tempo. Door dat eigen tempo stuiten we soms op onbegrip of miscommunicatie. Blijf de dialoog hierover voeren en ondersteun elkaar.



Zie ook de verdere tips voor thuiswerken op onze website.

Namens de collega's van het HR-team

Heb jij nog een tip of suggestie die je waardevol vindt om te delen? Laat het weten.

Richard Teerlink en Angela Lanting
Richard.Teerlink@rijnbrink.nl en Angela.Lanting@rijnbrink.nl