

## Tips voor thuiswerken - productiviteit en energie #1

*En ineens ben je volledig aan het thuiswerken. En in eerste instantie kun je denken lekker in korte tijd veel te kunnen afronden: zonder teveel afleidingen, efficiënt overleggen per mail, app of skype en minder reistijd. Het risico is er ook dat we minder goed gaan communiceren met collega's en weinig persoonlijk contact of interactie hebben met andere professionals.*

*Al met al is het natuurlijk gewoon behelpen. We zijn (nog) niet ingericht op volledig thuiswerken, naast eventuele huisgenoten die ook ineens thuis zijn. Gezien de verwachting dat het thuiswerken langer gaat duren door het coronavirus, hierbij de volgende tips om deze periode effectief door te komen!*



### Zorg voor een duidelijke dagindeling en structuur

Maak duidelijke afspraken met jezelf, te beginnen met het vaststellen van uren dat je aan het werk bent, om te voorkomen dat werk en privé constant door elkaar heen gaan lopen, maar ook om te voorkomen dat je continue aan het werk bent tot 's avonds laat. Structuur is enorm belangrijk voor je productiviteit en energieniveau. Bedenk hierbij ook op welke momenten van de dag je het meest productiefst en gedisciplineerd bent.



### Werk in blokken van maximaal 1 tot 2 uur

Je kunt niet de hele dag geconcentreerd zijn. Deel je dag slim in en plan in blokken van 1 of 2 uur. Tussen de blokken neem je pauze. Plan per blok een taak of aantal taken. Probeer jezelf voor elk blok een doel te stellen en dit dan ook te halen.



### Neem regelmatig pauze

Tussen de werktijd door kan je privé dingen doen en zorgen voor voldoende beweging. Doe bijvoorbeeld enkele huishoudelijke taken en/of maak een lekkere wandeling. Vergeet ook niet elk half uur even het zitten te onderbreken door bijv. wat te gaan drinken. Check in je pauzes je social media en leg in werktijd je telefoon zo veel mogelijk weg om te voorkomen dat je steeds afgeleid wordt.

*Zie ook verder de tips: thuiswerken met kinderen.*



### Doe de belangrijkste taken eerst

Ben je een ochtendmens, gebruik dan je eerste werkuren om de belangrijkste to do's af te vinken. Je concentratie zakt gedurende de dag weg en daarom is het slim om de minder belangrijke taken, of de taken die je op de automatische piloot kunt doen, later op de dag te plannen. Mocht je energie wegzakken, stop er dan mee of neem een pauze. Door slim te werken behaal je meer winst. |



### Zorg voor een goede ergonomische werkplek

Het prettigst werken is een plek waar je geconcentreerd en goed je werk kunt doen met een goed bureau, goede stoel en monitor, dit is echter in deze tijd niet altijd mogelijk. Probeer een afgezonderde plek te vinden en maak afspraken met huisgenoten. Om tot een zo goed mogelijke verantwoorde thuiswerkplek te komen, hier wat praktische tips:

- ✓ Voldoende licht: denk aan lampen, daglicht en luxaflex
- ✓ Probeer als het lukt meubels op jouw lichaam af te stemmen
- ✓ Als dit niet kan, leg een kussen op je stoel zodat je hoger zit
- ✓ Eventueel een krukje onder je voeten
- ✓ Hou rekening met een juiste houding, zit recht op, zet beide voeten op de grond
- ✓ Doe af en toe wat oefeningen tussen door bij lang stil zitten
- ✓ Werk bij voorkeur met een los toetsenbord en muis (als je deze hebt)
- ✓ Zet de laptop op een verhoging bijv. een dik boek (bovenrand op ooghoogte)
- ✓ Zet een kookwekker of een andere reminder voor regelmatige pauzes
- ✓ Zorg voor voldoende afwisseling in werk en houding



#### Zorg dat je voldoende (sociaal) contact houdt

De (digitale) techniek maakt veel mogelijk maar gebruik die dan ook voor contact met je collega's en leidinggevende. Organiseer momenten om te overleggen met collega's en het team en wees duidelijk over wanneer dat zal zijn.

*Zie ook verder de tips voor thuiswerken, samenwerking en tools.*



#### Plan beweging of sporten

Probeer zoveel mogelijk te bewegen of te sporten. Dit zorgt voor een heldere geest en energie! Kies daarom ook een vast tijdstip op de dag (of in de week) om te bewegen of sporten. Simpele tips zoals tijdens bellen staan en/of rondlopen, werken hierbij ook.



#### Ga niet te lang door

Stop op tijd en hou een goede balans tussen werk en privé. Het gevaar van thuiswerken is namelijk dat je te lang doorwerkt. Plan gewoon een werkdag met normale uren, en hou je aan de vooraf vastgestelde uren.

Namens de collega's van het HR-team

Iris Bakhuis

[Iris.Bakhuis@rijnbrink.nl](mailto:Iris.Bakhuis@rijnbrink.nl)

*Ook over thuiswerken komt er van alle kanten informatie op ons af. En er zit ongetwijfeld overlap. Heb jij nou een tip of suggestie die je waardevol vindt om te delen? Laat het weten.*