



Anders Verzuimmanagement
Adviseurs die u echt helpen!

Verzuimadvies
Re-integratie
PMO en werkplekadvis
Bezwaar en beroep
Coaching

10 TIPS VOOR PRODUCTIEF EN PRETTIG THUISWERKEN

Vrijwel heel Nederland werkt vanuit huis. Voor sommigen de normaalste zaak van de wereld, maar voor velen een totaal nieuwe manier van werken. Voor de coronacrisis was een dagje thuiswerken voor veel medewerkers volop genieten. Maar nu het een soort van 'verplicht' is, voelt dat toch anders. Hoe zorg je er voor dat je thuis zo productief mogelijk bent? In dit artikel vind je 10 tips voor productief en prettig thuiswerken. Doe er je voordeel mee!

10 TIPS VOOR THUISWERKEN

1. Een eigen werkplek

Ook al is het moeilijk met het hele gezin thuis: creëer een eigen plek in je huis waar je fijn kunt werken. Dat kan een bureau zijn, maar bij gebrek aan een bureau volstaat de keukentafel met een comfortabele stoel. Let er wel op dat je geen last van je rug krijgt. Zorg daarnaast voor zo min mogelijk prikkels in je omgeving of op je bureau of tafel. Ruim je werkomgeving op en maak er écht jouw plek van.



2. Rust, reinheid en... routine

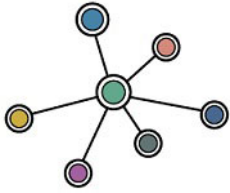
Zet je wekker. Oké, je hebt geen reistijd, dus hij kan best een (half) uurtje later, maar stap iedere dag rond hetzelfde tijdstip uit bed. Zorg voor een bepaalde regelmaat in je thuiswerkende bestaan. Spreek met jezelf af dat je bijvoorbeeld iedere dag om 8.30 uur begint. Zijn er taken die dagelijks terugkeren? Ook dan is het effectief om hier een vast moment van de dag voor te kiezen om deze uit te voeren.

3. Begin de dag met een goed ontbijt

Ken je de uitdrukking 'ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar'? Het is belangrijk dat je aandacht besteedt aan je ontbijt. Neem dus de tijd om te ontbijten, voordat je achter je laptop verdwijnt. Zo begin je de dag geconcentreerd en vol energie.

4. Kleed je aan

Het sluipt er ongemerkt in: de grens tussen doordeweeks en weekend vervaagt. Dus heb je al snel de neiging om je niet meer aan te kleden. Je hoeft de deur toch niet meer uit. En bij videobellen zien ze toch alleen je bovenkant, dus dat huispak kan best! Merk je dat je meer in de relaxmodus zit dan in de actiemodus? Kleed je gewoon aan. Je zult zien dat je meer in de werkmodus komt. Ben jij die gelukkige die ook in pyjama productief is? Sla deze tip dan gerust over.



Anders Verzuimmanagement
Adviseurs die u echt helpen!

Verzuimadvies
Re-integratie
PMO en werkplekadvis
Bezwaar en beroep
Coaching

5. Lijstjes werken. Echt!

Wat wil je vandaag precies doen? Schrijf het op. Wil je een heel duidelijk overzicht, maak dan onderscheid in wat er in de ochtend op je programma staat en wat je in de middag wilt doen. Op deze manier behoud je de structuur en werk je efficiënt.

6. First things first

Start je dag met je belangrijkste to do's. Dan heb je in ieder geval het werk dat echt gedaan moet worden achter de rug op het moment dat je concentratie minder wordt. Bovendien verklein je hiermee de kans op een baas die (virtueel) in je nek hijgt omdat hij/zij dingen van je nodig heeft.

7. Deel je werk op in blokken

Op kantoor lukte het je waarschijnlijk ook niet om je niet 8 uur achter elkaar concentreren. Probeer dit thuis ook niet te doen. Het is slecht voor lichaam en geest om continu in dezelfde werkhouding te zitten. Plan daarom blokken van 1 of 2 uur, waarin je focust op je taken. Neem daarna een korte break. Het voordeel van thuiswerken op een minder goede stoel is dat je lichaam vanzelf wel aangeeft dat het tijd is om even iets anders te doen. Luister naar deze signalen. Tussendoor stofzuigen is zo slecht nog niet 😊.

8. Neem een echte pauze

Met tussendoor stofzuigen heb je een kleine pauze en is je huis lekker schoon, maar vergeet niet om een echte pauze te nemen. Ga lekker even naar buiten voor een wandeling. Frisse lucht doet een mens altijd goed. Des te effectiever ben je in het volgende blok.

9. Maak het thuis ook gezellig

Thuis werken is voor veel mensen een gedwongen keuze. Mis jij ook de gezelligheid, motivatie en inspiratie van je collega's? Maak het thuis ook gezellig. Koop een bosje bloemen voor op tafel of spreek dagelijks af om te videobellen. Zo voorkom je dat je terechtkomt in een sociaal isolement.

10. Stop op tijd

Wanneer de grens tussen werk en thuis begint te vervagen, bestaat de kans dat je te lang door blijft gaan. Stop op tijd en zorg dat je de volgende dag weer fris begint. Nu je geen reistijd meer hebt, is er des te meer tijd over om een stuk te fietsen of een flinke wandeling te maken. Dat zorgt voor een heldere geest en geeft je nieuwe energie.

Thuiswerken is misschien niet je eigen keuze, maar er zitten best wel voordelen aan. Je hebt geen reistijd, lange meetings of last van die collega die maar blijft kletsen over oninteressante zaken. Je houdt dus tijd over. Zit de rest van je gezin ook thuis? Gebruik die extra tijd dan voor quality time met je gezin. Woon je alleen? Nog meer tijd om te besteden aan je hobby's in huis.

Wij wensen je heel veel thuiswerkplezier en een goede gezondheid!
Het team van Anders Verzuimmanagement