

BRENG WEER JE NORMALE DAGRITME AAN

Sta op, op de tijden op die je voor de COVID-19 ook hanteerde. Ga op tijd naar bed.

ZORG VOOR STRUCTUUR IN JE DAG

begin met grote belangrijke taken of je deadlines. Neem pauze tussendoor en doe je makkelijkere taken op momenten dat je minder gefocused bent.

ZORG VOOR OVERZICHT

Bepaal welke taken je op kantoor als eerste wil gaan doen, maak hier een overzicht voor. Overzicht voorkomt stress, omdat je grip houdt op je taken.

GEZOND VERSTAND

Ga niet naar je werk met verkoudheidsklachten of koorts. Houdt afstand, was je handen regelmatig en houdt rekening met anderen. Volg de richtlijnen.

MAAK EEN PLANNING

Maak een kantoorplanning met collega's wie zit waar en wanneer, bespreek samen wie dit coördineert.

EVALUEER VOOR JEZELF DE AFGELOPEN PERIODE

Wat was goed aan thuiswerken en wat niet. Wellicht zijn er zaken die je graag blijvend wil aanpassen.

BESPREEK SAMEN DE UITKOMSTEN

Bespreek de uitkomsten van je evaluatie met collega's en leidinggevende. Samen kunnen jullie werken aan een prettig werkklimaat.

HEB JE ZORGEN OVER HET TERUGKEREN NAAR KANTOOR?

Schrijf eens voor jezelf op wat deze zorgen zijn, zijn ze reeel? En wat wil en kan je ermee doen?

ZORG VOOR BEWEGING!

Dit voorkomt klachten en blijf dit ook op kantoor doen. Zet een timer, zodat je herinnert wordt aan de micro-pauzes.

WEES GERUST

Het is helemaal niet gek om wat onwennigheid te voelen als je weer naar het werk toe gaat. (je bent niet de enige)



HOU VOL!

Zorg goed voor
jezelf en elkaar!

