

# Tips afstand nemen van werk

## belastbaarheids-knop met hoogste impact op vitaliteit

Probeer uit en ervaar wat voor jou werkt:

1. Wekkertje (telefoon, elektronische agenda) gebruiken voor tijdig stoppen
2. Denk niet 'Ik ben zo lekker bezig, ik ga gewoon door'. Dan verlies je uiteindelijk de focus. Beter is afronden, een nieuw moment plannen
3. Bedenk voor jezelf bij welke tijdshoeveelheid de grens ligt tussen 'toch even mijn werk afronden' en 'de rest opnieuw inplannen', bijvoorbeeld 15/30 minuten
4. Plan minstens 10 minuten voor afronden (laatste zin, overzien wat nog moet gebeuren, opruimen, inplannen resttaak)
5. Leer denken in afgeronde stukjes werk; als zo'n stukje klaar is, is dat een goed moment om de werkdag - met een voldaan gevoel - af te sluiten
6. Bij het afsluiten je hoofd leegmaken, bijvoorbeeld door wat erin zit te noteren
7. Bewust de laatste taak afronden
8. Zorg dat je niets hoeft te onthouden voor een volgende werkdag; noteer dat
9. Na afronding van de laatste taak rustig afsluiten en terugblikken
10. Bedenk ook: 'Wat heb ik vandaag gedaan waar ik tevreden over ben?'
11. Voor vertrek naar huis vooruitblikken: hoe ziet mijn avond/weekend eruit? Zie het voor je
12. Laat los wat er nog allemaal dient te gebeuren; stop dat in je verbeelding in een kastje en doe de deur dicht
13. Bereid je onderweg naar huis al voor op het contact met huisgenoten
14. Schakel bij thuiskomst bewust naar de 'thuisstand'
15. Doe een mindfulness-/ontspannings-/yoga-oefening bij thuiskomst (of voor vertrek van je werk)
16. Als gedachten over werk bovendrijven, denk dan 'dit hoeft nu niet'
17. Maak actief en met aandacht contact met huisgenoten, familie of vrienden
18. Ontwikkel een ritueel om van werk naar privé te schakelen, bijvoorbeeld een aantal van bovenstaande tips. Herhaling maakt het makkelijker

Deze tips gelden net zo goed bij thuis werken, of als er na een werkdag tóch nog even thuis gewerkt moet worden.