



Tipkaart Werk en privé

Werk- en rusttijden

- Betere afstemming van mijn werktijden op mijn privé-situatie
- Minder lange werkdagen
- Minder vaak overwerken
- Meer rustmomenten creëren tijdens de werkdag
- Meer rustmomenten nemen voor herstel en ontspanning na mijn werk
- Beter leren omgaan met onregelmatige diensten (bv. avond- nacht of weekendwerk)
- Minder in onregelmatige diensten werken (bv. avond- nacht of weekendwerk)
- Verminderen tijdsbesteding woon-werk verkeer

Flexibel werken

- Een betere dagindeling maken om werk en privé-activiteiten goed op elkaar af te stemmen
- Meer mogelijkheden creëren om thuis te werken
- Meer ruimte creëren om zelf mijn werkdag/week in te delen
- Verminderen tijdsbesteding woon-werk verkeer
- Leren werken met nieuwe technologie om mijn werktijd efficiënter te benutten

Werk en gezin

- Meer tijd creëren voor mijn gezin
- Na mijn werk meer energie overhouden voor mijn gezin
- Een beter afstemming van mijn werktijden/uren/rooster op mijn privésituatie
- Betere afspraken/afstemming met mijn partner over de taakverdeling
- Leren omgaan met een lastige privé-situatie waar ik mee te maken heb
- Goede afspraken maken met mijn werkgever over de privé-situatie waar ik mee te maken heb
- Beter/anders organiseren van de opvang van mijn kinderen

Mantelzorg

- Betere (tijdelijke) afstemming van mijn werktijden en mantelzorgtaken
- Goede afspraken met mijn werkgever maken over de combinatie van mijn mantelzorgtaken en werk
- Goede afspraken maken met mijn partner, familie en andere betrokkenen over de mantelzorgtaken
- Een oplossing om mijn mantelzorg taken te verlichten

Focus en prioriteiten

- Meer tijd creëren voor mijn familie
- Als ik thuis ben niet meer met mijn werk bezig zijn (loslaten)
- Meer tijd besteden aan de dingen die ik echt belangrijk vind
- Als ik op mijn werk ben concentreren op mijn werk en niet meer bezig zijn met privé-zaken
- Leren hoe ik beter prioriteiten kan stellen
- Verbeteren van mijn concentratievermogen

Sociale relaties

- Meer tijd doorbrengen met mijn familie of partner
- Meer tijd doorbrengen met vrienden
- Oplossen van een ruzie/conflict
- Verwerken van een heftige gebeurtenis (scheiding, ziekte, overlijden)
- Vaker onder de mensen komen
- Mijn sociale vaardigheden versterken

Mijn digitale leven

- Kennis opdoen over hoe ik mijn mobiel, tablet of computer beter kan gebruiken
- Minder vaak digitaal zijn
- Zorgen dat mijn digitale wereld geen negatieve invloed heeft op mijn slaap
- Doorbreken van een digitale verslaving (bv. gamen of social media)
- Sociale netwerken beter benutten

Arbeidsvoorwaarden

- Meer inzicht opdoen in welke arbeidsvoorwaardelijke mogelijkheden ik eigenlijk heb
- Meer inzicht opdoen welke arbeidsvoorwaardelijke mogelijkheden ik zou willen
- Betere afspraken over salaris (vast, bonus, etc.)
- Betere afspraken over mijn werktijden / roosters
- Betere afspraken over mogelijkheden om flexibel te werken
- Zelf zorgen dat ik mijn arbeidsvoorwaardelijke mogelijkheden *beter benut*