

Je werkplek als energiebron

Jezelf op de eerste plaats zetten. Egoïstisch? Welnee! Je kunt veel meer voor anderen betekenen als je zelf lekker in je vel zit. Boor de energiebronnen in en rond je werk eens aan.

Lukt het jou om de komende week één opdracht uit te voeren? Je mag natuurlijk ook zelf opdrachten bedenken.

Goed contact met collega's en patiënten

- Bel een collega, alleen om bij te praten.
- Deel met een collega wat er werkelijk bij je speelt.
- Spreek eens een patiënt aan die je nog niet kent.
- ...



Helder in je hoofd

- Werk "in het nu": focus op de taak die je aan het doen bent en laat je gedachten niet afdwalen.
- Neem een wc-moment, bijvoorbeeld voor een korte ademhalingsoefening.
- Lees een inspirerend artikel, kijk een video met een aha-ervaring, of luister naar een prikkelende podcast.
- ...

Georganiseerd te werk

- Ruim je e-mailinbox op en houd hem een dag lang leeg.
- Geef veelgebruikte kantoorartikelen een vaste plek.
- Plan je agenda ruim, zodat je onverwachte gebeurtenissen kunt opvangen.
- ...

Gezond eten en drinken

- Leg je telefoon weg tijdens je pauze.
- Geen koffie na 16.00 uur.
- Organiseer een gezond snackmoment tijdens een (nacht)dienst.
- ...



Lekker bewegen

- Daag je collega's uit voor een stappentelwedstrijd.
- Naar het toilet of water halen? Kies eens niet de dichtstbijzijnde kraan of wc.
- Loop bij een overleg met een collega buiten een rondje.
- ...



Kijk op izz.nl/veerkracht voor inspirerende artikelen en tips over hoe je jouw energie in balans kunt houden.

