THUISWERKEN IS OOK EEN VAK

Zoals velen van ons zullen merken is het werken vanuit huis een hele andere manier van werken dan we normaal gesproken gewend zijn. We komen niet meer op kantoor, zien onze collega's alleen nog digitaal (of helemaal niet meer) en merken dat het niet alleen effect heeft op de manier van werken, maar ook op onze mentale gezondheid. Waarbij sommigen al enigszins gewend zijn thuis te werken, wellicht een of meerdere dagen per week, is dit voor anderen een compleet nieuwe ervaring. Daarom een aantal aandachtspunten om je thuiswerkweek zo prettig en productief mogelijk te laten zijn.

RITMEGEVOEL

Een van de belangrijkste zaken als het gaat om productief thuiswerken is het aanhouden van je ritme. Probeer dan ook elke werkdag op een vaste tijd op te staan, kleed je zoals je ook doet als je naar kantoor gaat, maak ontbijt en koffie zoals je gewend bent en maak een to-do lijstje voor wat er die dag gedaan moet worden.

COMFORT DIENT DE MENS

Het is ook erg van belang dat je comfortabel kunt werken. Een hele dag achter een laptop zitten is namelijk niet erg ergonomisch verantwoord omdat het toetsenbord en het beeldscherm aan elkaar vast zitten. Het beste is om een extern toetsenbord en muis te gebruiken, eventueel met een laptopstandaard of een extern beeldscherm. Daarnaast is het verstandig om in plaats van een lange pauze, vaak kortere pauzes te houden, zodat je regelmatig even op kunt staan en kunt rekken en strekken.

SMART MET JE PHONE

Naast een PC of laptop is de smartphone natuurlijk ook niet meer weg te denken uit het dagelijks leven. Als je door de huidige situatie voor een langere tijd moet thuiswerken, kan dit een beetje saai en eenzaam worden. Leg daarom regelmatig contact met je collega's zodat er genoeg interactie blijft. Je kunt ze bellen via Skype, een meeting via MS Teams, kortom de mogelijkheden zijn zowat oneindig. Echter is het raadzaam om daarna je telefoon weg te leggen zodat je niet al te veel afgeleid wordt door Social Media, Whatsapp of iets dergelijks.

AFLEIDING

Er zijn in huis een heleboel zaken die kunnen afleiden, maar er zijn ook manieren om dat te voorkomen. Zet bijvoorbeeld het geluid van je telefoon uit als je niet gestoord wil worden en check je email op gezette tijden. Het is ook erg prettig als je de volgende dag schoon en fris kunt beginnen dus ruim aan het einde van de dag je werkplek op. Maak goede afspraken met anderen in huis, bijvoorbeeld wanneer ze je wel en niet mogen storen. Dit voorkomt dat ze zomaar binnen komen vallen.

BORRELTIJD

Na al dat harde thuiswerken mag je jezelf een schouderklopje geven. Maar aan het einde van de werkweek is er toch iets wat mist. Die o zo vertrouwde VrijMiBo is ook ineens weggevallen. Het is daarom tijd om op een virtuele manier de gezelligheid op te zoeken vanuit je eigen thuiswerkplek. Het onderlinge contact wat je met je collega's op

kantoor hebt, is nu in deze tijd misschien wel nog belangrijker geworden. Via de eerder genoemde kanalen zoals MS Teams of Skype kun je gemakkelijk een digitale borrel inplannen. Met een (alcoholvrij) biertje of wijntje in je hand, even bijpraten en ervaringen delen. Een informele en leuke manier om je weekeinde mee te beginnen en op deze manier heb je toch dat onderlinge contact, al is dit op een andere manier.

Auteur: Jeroen Metzke

Bronnen: CNV, MKB Servicedesk.nl