



De belangrijkste tips van Yolanda Kuis – Arbeids- en Organisatiedeskundige - om zo gezond mogelijk vanuit huis te werken:

1. Zorg goed voor jezelf – alleen dan kun je ook voor de ander zorgen (mentaal en fysiek)
2. Plan je activiteiten vooruit, bijvoorbeeld aan het eind van de werkdag afronden met wat je de volgende dag gaat doen.
3. Blijf in je 'cirkel van invloed' – steek je energie niet in zaken waar je niets aan kan veranderen
4. Zoek steun en geef steun – we zitten allemaal in hetzelfde schuitje, maar de een vaart op woeligere baren dan de ander...

Deze linkjes kunnen je helpen om vitaal en productief te blijven:

1. Timemanagement: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Pomodorotechniek>
2. Cirkel van invloed: <https://www.youtube.com/watch?v=nN8Gildh9ak>
3. Tussendoor bewegen: <https://www.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvyMw>
4. Instellen werkplek: [https://houdingenbeweging.nl/Video/werkplek\(hd\).mp4? =1](https://houdingenbeweging.nl/Video/werkplek(hd).mp4? =1)
5. Samenwerktips: <https://www.volkskrant.nl/de-gids/zet-je-microfoon-uit-als-je-niet-praat-en-andere-tips-voor-videomeetings~b553b71f/>

Nog meer tips nodig of wil je gewoon even sparren?

Neem dan contact op met Yolanda Kuis, zij is dagelijks bereikbaar tussen 9.00 en 18.00 op 06-23892518 of via yolanda.kuis@mijnkennis.nl.

Bekijk hier de informatie over het coronacrisis Uit-en-Thuiswerk Topteam.

Zij helpen jou met praktische tips over hoe je ervoor zorgt dat iedereen zonder zorgen in het 'nieuwe normaal' kan blijven werken. <https://mijnkennis.nl/financien/coronacrisis/coronacrisis-uit-en-thuiswerk-topteam/>

