

WORK FROM HOME

Hoe werk je van thuis uit?
In deze handout vind je
onze 5 beste tips

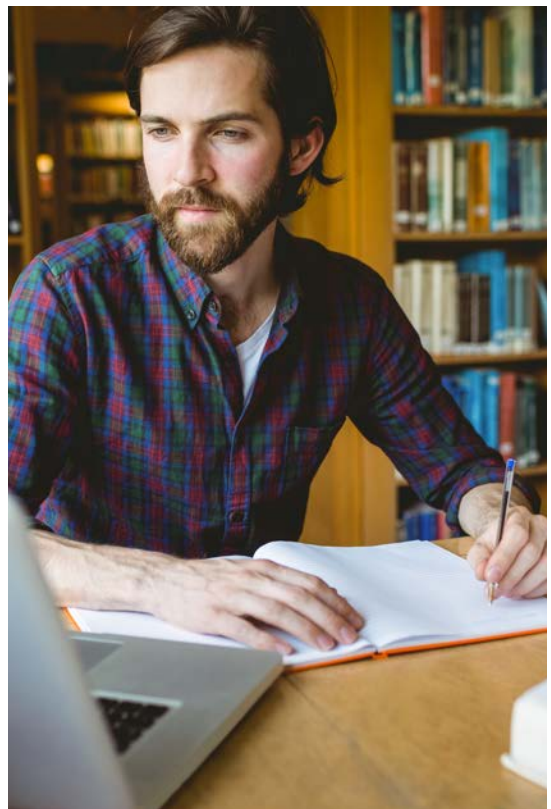


TIP #1

THE BASICS

Richt een aparte werkplek in. Werken vanuit je zetel of je bed is misschien comfortabel maar niet aan te raden op lange termijn. Door een ruimte in te richten als bureau, of zelfs een deel van de keukentafel af te bakenen, kan je beter het onderscheid maken tussen werken en ontspannen. En zo hoef je niet op het einde van je dag een zetel leeg te maken om tv te kunnen kijken of een bed om te kunnen slapen.

Verder heb je er baat bij om een laptopsteun te gebruiken in combinatie met externe computermuis en toetsenbord. Een afzonderlijk beeldscherm is geen overbodige luxe. Als je niet over een extra beeldscherm beschikt, kan je je portable misschien aansluiten op je beeldscherm thuis. Denk ook aan de veiligheid: voorkom valpartijen over voedingskabels. En denk aan een goede internetverbinding.

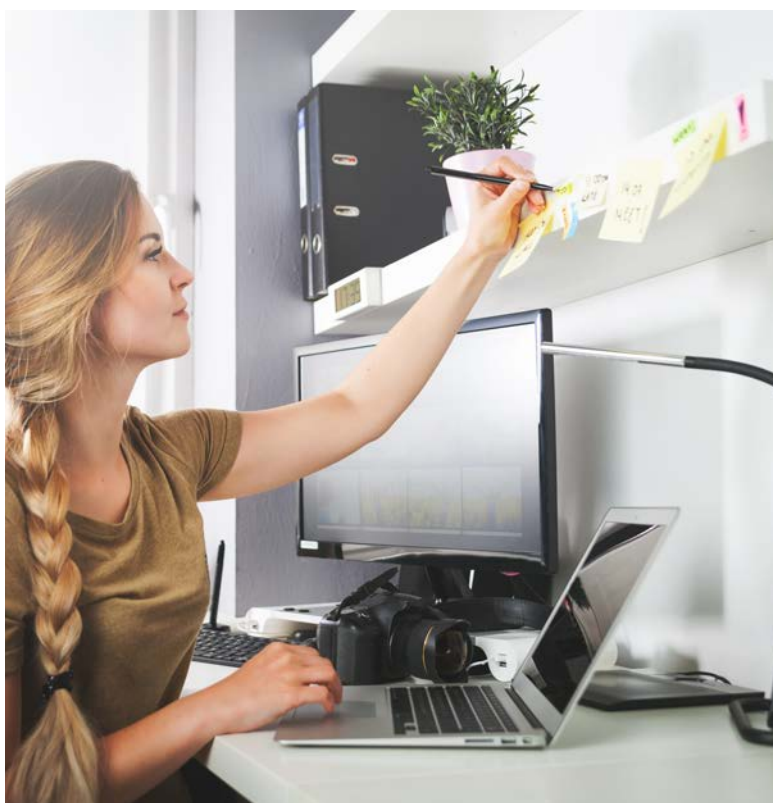


Varieer je zithouding vanuit een gezonde basiszithouding, en sta regelmatig kort even recht. Maak er een punt van om tijdens elk telefoontje te bewegen. Hou minimaal elk uur een korte beweegpauze: sta recht, rek je uit, haal een frisse neus in de buitenlucht, loop de trap op en af.

Vergeet verluchting & verlichting niet. Plaats eventueel een extra lampje indien er onvoldoende natuurlijk licht binnenkomt. Denk ook aan voldoende verluchting van je werkruimte en zorg voor een aangename temperatuur.

TIP #2

STRUCTUUR



Denk niet dat je door thuis te werken, plots een uur langer kan blijven liggen. Om je lichaam en biologische klok zo min mogelijk in de war te sturen, sta je best elke dag op hetzelfde uur op. Je zal zien dat je een veel relaxtere ochtend hebt en dat uurtje aanschuiven in de file kan je nu benutten om uitgebreid te ontbijten of een boek te lezen.

Maak op voorhand een schema of denk na over een routine. Door je dag in te delen in bijvoorbeeld blokken van 1 à 2 uur, zal je veel meer gedaan krijgen.

Plan ook een pauze in. Op kantoor zijn er af en toe collega's waarmee je een babbeltje kan slaan of naar de koffiekamer kan wandelen. Thuis zal er niemand jou van je plek halen. Plan daarom zelf een pauze in.

Kortom doe zoals je op kantoor zou doen. Ook wat betreft de dresscode voor jouw 'home office'. Het is verleidelijk om je pyjama aan te houden of een kamerjas aan te trekken, maar probeer je routine van elke werkdag te volgen en trek iets leuks aan, zoals je zou doen als je naar kantoor gaat. Het zal je meer energie geven. Pyjamadagen bewaar je dan voor het weekend en zo kan je er op die moment extra hard van genieten.

TIP #3

STEL GRENZEN



Kies een vaste en rustige thuiswerkplek waar je gefocust kan werken en niet afgeleid wordt. Om een vlotte werkdag mogelijk te maken hoeft het geen afgesloten ruimte te zijn, maar moet er wel zo weinig mogelijk afleiding zijn. Breng je collega's op de hoogte wanneer je dag start en eindigt. Laat ze ook weten wanneer je in lunchpauze bent en hoelang deze ongeveer zal duren.

Behandel lichaamsbeweging, maaltijden en pauzes zoveel mogelijk zoals je gewend was. Om te beginnen kun je ze in je agenda zetten om niet te vergeten om op tijd te lunchen, een wandeling te maken en wat te bewegen. Want zelfs wandelen naar een ander kantoor of collega is er nu natuurlijk niet meer.

Voor degenen die gewend zijn om op kantoor te werken, is het naar huis rijden in de avond vaak een manier om de werkdag af te sluiten en aan het gezinsleven te beginnen. Het is belangrijk is om eenzelfde overgang te blijven maken, zelfs als je gewoon van de ene plek op de bank naar de andere gaat. Berg dus je werk materiaal en je laptop op en maak een nieuw ritueel. Zo start je morgenvroeg even fris aan de volgende thuiswerkdag.

TIP #4

OMGEVING

De grenzen die je instelt, gelden ook voor andere mensen die mogelijk dezelfde ruimte gebruiken. Dit is vooral belangrijk als je partner ook thuis werkt of als er kinderen thuis zijn. Als de kinderen van school opdrachten krijgen die ze thuis kunnen doen, dan kunnen ze dat in dezelfde ruimte doen, alsof ze mee naar kantoor komen... Het is natuurlijk afhankelijk van de leeftijd van de kinderen hoe effectief dit werkt.

Baken je werktijd duidelijk af. Zorg voor een duidelijke structuur zodat je kinderen weten welke tijd je samen dan wel alleen doorbrengt. Werk je met 2 ouders thuis dan kan je elkaar afwisselen. Op tijdstippen dat je kind slaapt, schoolwerk uitvoert, tv kijkt of rustig aan het spelen is, kan je misschien even bijbenen.

Heb je schoolgaande kinderen? Maak een planning op en hang je planning duidelijk zichtbaar op. Zorg ervoor dat ze de planning goed begrijpen en zich er aan houden. Bij kleine kinderen is het wellicht nodig deze planning meer te visualiseren.

Zorg dat je kinderen weten vanaf wanneer je er helemaal voor hen bent en hou je daar ook aan: zo help je hen om geduldig naar dat moment toe te leven.



TIP #5

JE BENT NIET ALLEEN



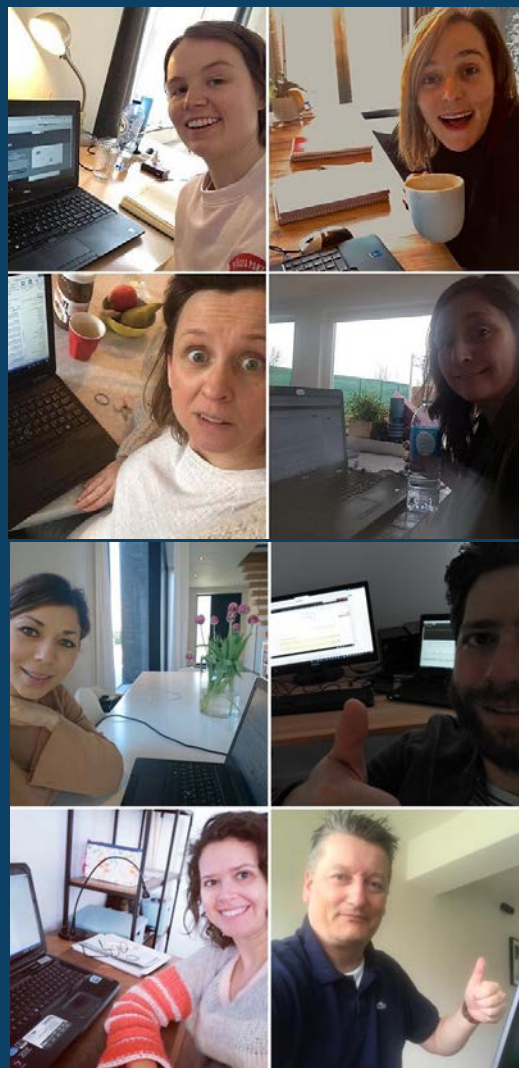
Op kantoor zeg je elke ochtend “goeiemorgen” tegen je collega’s. Waarom zou dat dan niet meer kunnen als je thuiswerkt? Laat weten aan je collega’s dat je bent ingelogd via een whatsapp-berichtje of een mailtje. Wil je jouw dag helemaal leuk starten? Hou dan iedere ochtend een korte call.

Indien je in een video call zit, probeer steeds je camera te activeren. Dit helpt de non-verbale communicatie. Als je in een video call bent, probeer een grote lichtbron achter je te vermijden. Je camera zal zich proberen aanpassen aan dit licht, waardoor jouw gezicht donker zal worden als gevolg.

Zelfs introverte mensen die op kantoor werken, kunnen geïsoleerd raken als ze plotseling thuis moeten werken. Houdt proactief contact met anderen in plaats van te wachten tot iemand contact opneemt. Dat kan betekenen dat je collega's vaker e-mailt, videobelt, chattools gebruikt of gewoon belt.

Wat ook kan helpen, maar natuurlijk voor iedereen anders is, is het opzetten van achtergrondgeluid zoals de radio, zoals je misschien op kantoor ook gewend was.

MEER TIPS OP MAAT?



Ook Select werkt van thuis uit. Om de verdere verspreiding van het virus tegen te gaan, werd deze interne maatregel van bij de start van de quarantaine ingevoerd. Deze tips werden aan onze collega's bezorgd om hen zo goed mogelijk te ondersteunen.

Contacteer onze experts met jouw vragen over thuiswerk
via consultancy@selecthr.be



SELECT

**QUALITY IS PERFORMANCE
BY GENUINE PEOPLE**
WWW.SELECTHR.BE