

Thuiswerk Bingo

En ineens zit je thuis. Werkend in een omgeving waar je normaal vooral ontspant. Dat is wennen!

Maar, met de zinnige tips op deze bingokaart én een gezonde dosis humor sla jij jezelf er doorheen.

Ben jij de eerste met een volle kaart en een hopelijk fijnere thuiswerkweek? Ga ervoor!



Een huisdier op schoot

Planten mogen ook! Beide hebben een ontspannende werking.



Niet praten tijdens mute

Als jij vandaag niét praatte terwijl je op mute stond, verdien jij dit bingovakje!



Drankje inschenken

Je normale ritme valt misschien weg, maar je brein heeft water nodig! Stay hydrated.



Op de fiets 'naar je werk'

'Vertel' je lichaam en hoofd dat de werkdag begint met een activiteit.



Wandelend nadenken

Uittypen komt later wel. Frisse lucht, frisse ideeën!



Efficiënt vergaderen

Videocalls kosten vaak meer energie, hield jij deze week een meeting met een duidelijk doel?



Plan je dag

Schrijf je doelen voor vandaag op, dat geeft rust in je hoofd.



Even een collega bellen

Collega's zijn een groot deel van je werkplezier. Videobel iemand zonder zakelijke reden!



Gek doen met je team

Klets online bij en start of eindig je week lekker sociaal.



Tijd voor zelfreflectie

Schrijf eens op, zonder oordeel, hoe je je écht voelt vandaag!



Zet je telefoon op stil

Kies vandaag een uur op de dag waarin je niet gestoord wilt worden.



Een actieve videocall

Ga voor digitale 'stand-ups': spreek af dat je korte meetings staand doet.



Zeg nee tegen een call

Sommige dingen kosten nu extra energie. Dus durf nee te zeggen!



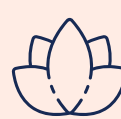
Online bedrijfsborrel

Even alle koppen in beeld: houd een grote digitale borrel, met 'bring your own' drankjes.



Lunchpauze in de zon

Gun jezelf die break, dan ga je positiever je middag in!



Doorbreek je frustraties

Iedereen denkt wel eens negatief, en dat is prima! Schrijf 10 minuten alles op wat je stom vindt.