

Mentaal sterk zijn, doe je zo

Mindfulness

Mediteren werkt stressverlichtend. Geen plek om rustig je matje uit te rollen? Per dag 5 minuten uit het raam kijken en je hoofd leeg maken kan hetzelfde effect bewerkstelligen.



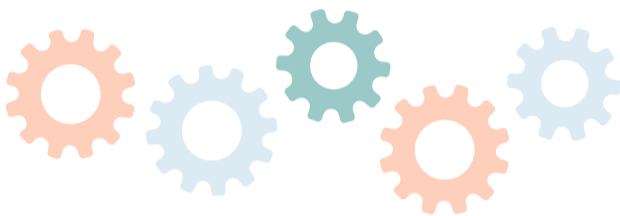
Durf nee te zeggen

1 op de 8 werkenden heeft last van werkstress, en vaak zijn dat juist de mensen die niet zo snel 'nee' zeggen. Bewaak je eigen rust en kies ook eens voor jezelf (hoe lastig dat ook kan zijn).



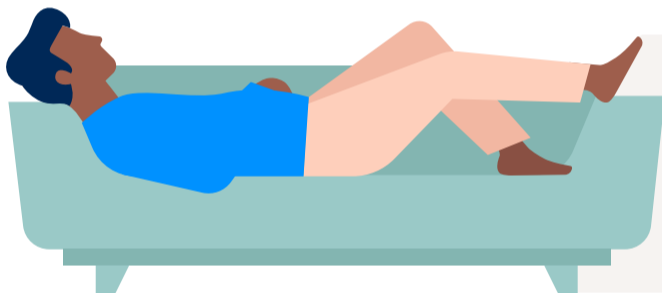
Jobcraften

Jobcraften is het aantrekkelijker maken van je eigen werk. Probeer kleine aanpassingen aan te brengen in je werkzaamheden, zodat je werk beter aansluit bij jouw sterke kanten en behoeften. Zo bevordert jij je werkplezier en bevoegenheid.



Optimistisch doorpakken

Lastige situatie op de werkvloer? Probeer niet te lang te piekeren. Kijk naar je eigen aandeel, leer daarvan en ga met opgeheven hoofd verder. Optimisten zijn gelukkiger en verbeteren de sfeer op de werkvloer.



Powernap

Voel je je slaperig gedurende de dag? Doe dan eens een powernap. Een kwartiertje slapen vermindert stress én versterkt het immuunsysteem.

Focussen

Probeer de constante prikkels van je collega's, mail en telefoon te weerstaan. Neuroprofessor Erik Scherder kan het niet vaak genoeg zeggen: Stop met multitasken!



Positieve insteek

Een goed humeur draagt bij aan een verhoogde productiviteit en het accurater uitvoeren van taken. Met een positieve benadering bereik je meer en ben jij beter bestand tegen stressvolle situaties.



Productief flowen

Vind jij je werk heel eenvoudig of juist erg moeilijk? Geen van beiden is optimaal. Zoek in je werk naar lichte uitdaging. Zo kom je sneller in een flow, een geestestoestand waarin je geluk ervaart.



Zinvol doel

Ga actief op zoek naar zingeving in je werk. Een zinvol doel – purpose – zorgt voor betere motivatie en drive, maar verlaagt ook de kans op een hartaanval met 19%.

