

Vakantie voorbij? Blijf stressvrij!

ORDE IN DE CHAOS

Terugkomen op de werkvloer na een vakantie kan hectisch zijn. Schep eerst overzicht, zet je mobiel op stil en ruim je werkplek op. Zo begin je weer ontspannen aan je werk.



MINDER MULTITASTEKEN

Mailen, telefoneren, administratie bijwerken, én én én... **Focus je aandacht** op één ding tegelijk. Dat is effectiever en voorkomt overprikkeling.



VERPLICHTINGEN

Leg jij de lat gelijk hoog, terwijl je koffers nog maar net zijn uitgepakt? Zet jezelf niet direct onder druk. Schrap eerst onnodige verplichtingen en stel prioriteiten.



VRIJHEID

Vaar je eigen koers, niet alleen op reis maar ook op de werkvloer. Laat de invulling van je werkdag niet alleen door je omgeving bepalen maar neem de eigen regie.



UITSTELGEDRAG

Uitstelgedrag veroorzaakt **mentale onrust**. Door vandaag op te pakken wat morgen 'ook nog wel kan' blijven je hoofd én je agenda opgeruimd.



TIMEMANAGEMENT

Jij bent de baas over jouw agenda. Gun jezelf tijd om na je vakantie even te 'landen' en bepaal eerst welke activiteiten jouw aandacht verdienen.



ONDER DE RADAR

Laat je **out-of-office** na terugkomst nog even aanstaan. Dat geeft je tijd om de belangrijkste zaken weer op te pakken zonder dat je mailbox direct volstroomt.



SPREID JE VAKANTIEDAGEN

Vermijd dat **zeurderige gevoel** bij terugkomst: 'Nu moet ik weer heel lang wachten...!' Wie korte vakanties afwisselt met werk heeft altijd iets om naar uit te kijken!



OVERDRACHT

Voor de volgende keer: **maak het makkelijk** voor je collega's om jouw werk te doen. Zo kom je terug in een rustige situatie en ga je zonder stress aan het werk.



MOTIVATIE

Bespreek na terugkomst met je leidinggevende jouw doelen en ambities voor komend jaar. Door jezelf mentaal uit te dagen voorkom je sleur in je werk.



Gezond Ondernemen begint met Zilveren Kruis

Kijk voor meer informatie op zk.nl/zakelijk