



7 Tips voor Vitaal Werken

1. Bewust-Zijn *

- Start de dag rustig op en houd jezelf aan vaste werktijden
- Zorg voor ergonomische werkplek. Indien mogelijk een zit-sta werkplek
- Werk met passie, dat geeft energie!

2. Focus

- Concentreer jezelf op 1 taak
- Zet je telefoon en e-mail notificatie uit als je aan je taak begint
- Zoek een stilleruimte als je aan een belangrijke taak moet werken

3. Sociale contacten

- Toon oprecht interesse in collega's / klanten / patiënten
- Vraag door als je vermoed dat een collega problemen of gezondheidsklachten heeft
- Plan regelmatig een leuke activiteit met collega's, ook buiten werktijd

4. Positieve mindset

- Schrijf op wat er wél goed gaat als het tegenzit
- Fouten maken mag, daar leer je van
- Zorg voor persoonlijke groei; volg regelmatig een cursus of training

5. Rust en ontspanning *

- Neem elke 30 min. een mini-break. Loop, stretch, haal iets te drinken
- Doe de 3 x 3 minuten ademhalingsoefening per dag (zet een timer!)
- Wissel inspannende en ontspannende taken af

6. Voeding

- Eet gezond en bewust. Vermijd teveel suikers en koolhydraten. Eet niet op je werkplek.
- Drink minimaal 2 liter water per dag.
- Fruitbox op de werkvloer? Maak er gebruik van. Zo kom je makkelijker aan 3 ons groenten en 2 stuks fruit per dag.

7. Beweging en herstel *

- Beweeg minimaal 30 min / dag. Ga lunchwandelen; dit bevordert de concentratie in de namiddag
- Sport regelmatig waarbij je hartslag toeneemt
- Sluit bewust je werkdag af en neem nu een rustmoment

*** Life Change Coaching geeft (team)training en coaching op het gebied van zinvol werken, ontspanning en vitaliteit op de werkvloer. Informeer naar de mogelijkheden en ervaar dat de stress afneemt en de productiviteit van uw medewerkers toeneemt.**

Stressreductie training & Persoonlijke begeleiding bij • stress • burn-out • revalidatie • re-integratie