

# Maak thuiswerken aangenamer

Waarom moet je dat weten & Hoe kan je dat doen?

**Resultaten van de webinar sessie van donderdag 23 april 2020**

Jan Vrencken  
Mohammed Mezian  
Business Impact Coaches



Time to Engage: **Business laten bloeien, medewerkers laten groeien**

# De Case: Hoe houd je bij thuiswerken balans tussen privé en werk, als thuis je werkplek is?

**SITUATIE:** Dik 50% van werkend Nederland werkt thuis! Aan de keukentafel, op een eigen kamertje, op een kamertje van een van de kinderen en morgen weer ergens anders. Thuis werken doet de grens tussen privé en werk vervagen. Hoe houd je tijdens thuiswerken toch rust in je hoofd? Hoe ziet dat er in praktische zin uit.

Uitgangspunten voor Tips:

1. Als je werkt dan wil je je daarop kunnen concentreren. En voor privé geldt ook; heb besteed alleen aandacht voor je privé situatie.
2. Bedenk praktische voorstellen die helpen bij structuur behouden en voor mentale rust zorgen.

**TIPS:**

1. Als je opstaat, verzorg je dan zoals altijd en doe je 'werkkleding' aan zodat je het gevoel van 'naar het werk gaan' vasthoudt.
2. Voordat je 'achter je PC' gaat zitten; ga even kort aan de wandel. Alsof je afstand van prive neemt en werk opstart.
3. Plan, zoals op het werk, ook je pauzes thuis in. Houd je daar ook aan.
4. Als je luncht, doe dan alle KPN-spullen weg zodat je écht tijd voor jezelf creëert.
5. Zorg dat je enkele keren per dag even actief bent. Bijvoorbeeld: trappenhuis even op en neer lopen.
6. Indien mogelijk: werk dan in een aparte ruimte in huis en waarbij je 'de deur' achter je dicht kunt doen.
7. Zorg op het einde van de dag voor een 'check out': bekijk welke successen je hebt bereikt en geef jezelf een vet compliment, bekijk wat je volgens je planning niet hebt gerealiseerd en plan dat alsnog elders in je agenda in.  
Sluit je dan je werk af, dan kan je je geheel richten op je privé leven.



# De Case: Hoe stel je als leidinggevende mensen meer op hun gemak.

**SITUATIE:** Medewerkers worden momenteel geacht om ook andersoortig werk te doen dan hun gebruikelijke eigen werk en dus ook van thuis uit. Ze voelen zich daarbij minder op hun gemak bij die nieuwe situatie. Als manager heb je wel regelmatig contact met je medewerkers. Maar toch, hoe kan je binnen dat regelmatige contact de medewerkers toch meer op hun gemak stellen.

Uitgangspunten voor Tips: Mensen voelen zich het gelukkigst onder de volgende omstandigheden:

- A. Ze voelen zich onderdeel van een groter geheel, van een team. Mensen willen ergens bij horen.
- B. Ze willen een waardevolle bijdrage kunnen leveren
- C. Ze willen gewaardeerd/gezien worden.

## TIPS:

1. Vraag: "Hoe gaat het met je? [stel de vraag op de persoon zelf en dus niet in zijn rol als bijvoorbeeld verkoper.]
2. Vraag: "Waarom heb je voor jou gevoel vandaag een groot succes behaald. [Voed daarmee eigenwaarde en zelfvertrouwen]
3. Vraag: "Wat is het dat jij zo bijzonder gedaan hebt en dat tot dit succes heeft geleid?" [Met deze HOE-vraag kan iemand over haar/zijn speciale kwaliteiten vertellen. [hiermee voed je trots en is iemand in staat om anderen te inspireren.]



# Hoe hebben de deelnemers deze webinar sessie ervaren?

De webinar sessie is met een **9** beloond

Ik heb als leidinggevende heel veel handvatten gekregen die helpen bij het aanbrengen van: ritme, belonen, structuur, aandacht voor de persoon

Heel nuttig

Met de tips ga ik vergaderingen met teams beter uitwerken

Ik heb het gevoel dat ik de volledige aandacht had.

De vraag: "Hoe gaat het nou met je?" en die helpt om te ontstressen

# De volgende Webinar sessie: Maak thuiswerken aangenamer

Drie redenen waarom deze webinar over thuiswerken nuttig is om bij te wonen.

1. Inzicht in hoe je als thuiswerk-medewerker je situatie aangenamer kunt maken.
2. Inzicht in hoe je als leidinggevende je thuiswerkende medewerkers het best kunt aansturen.
3. Inzicht in de ontwikkelingen rond thuiswerken in de komende maanden.

**WANNEER: Dinsdag 5 mei, van 11.00 tot 12.00 uur**

**AANMELDEN:** klik [HIER](#)

