

Thuiswerken tijdens de donkere dagen

Hoe kom je dit fysiek en mentaal het beste door.



Licht

Zorg voor voldoende daglicht. Doe de gordijnen ver open en gebruik evt daglichtlampen.



Blijf in contact

Blijf ondanks de coronabeperkingen in contact met je familie en vrienden. Op bezoek, bellen en beeldbellen hebben de voorkeur.



Nieuws

Beperk je tijd op social media en nieuwssites. Bescherm jezelf tegen teveel negatieve en verwarrende input.



Planning

Plan je week vooruit. Zo zorg je ervoor dat je overzicht hebt en de ruimte ziet voor priveactiviteiten.



Tijd voor jezelf

Zorg voor een goede werk-privebalans. Plan tijd voor jezelf ontspannende activiteiten.



Vraag hulp

Voel je je niet goed? Blijf niet zelf tobben. Vraag hulp bij familie, vrienden of je huisarts!



Blijf actief

Blijf ook op een werkdag actief. Plan actieve pauzes, ga sporten. En.....
Organiseer een bewegingsessie met HET BEWEEGBEDRIJF



Help anderen

Door anderen te helpen met kleine klusjes, blijf je in contact en word je beloond met een positief gevoel.

“Beweeg,
dat is goed voor je brein”

Het
Beweeg
bedrijf



www.hetbeweegebrijf.nl