

Hoe kan je productief thuis werken ?

Als je altijd op kantoor werkt en ineens thuis moet gaan werken, dan kan het zijn dat je hieraan moet wennen. Hoe kun jij productief thuiswerken zodat jij veilig vanaf huis je werk kunt blijven doen?

Een ergonomische plek voor thuiswerken

Een goede ergonomische bureaustoel is belangrijk voor je zithouding, biedt de juiste ondersteuning, geeft comfort én verhoogt de productiviteit. Voor het bureau geldt hetzelfde, zorg dat deze de juiste hoogte heeft voor de ideale werkhouding. Mocht jij geen bureaustoel hebben of bureau, gebruik dan een stevige gewone stoel en de tafel om deze om te toveren tot jouw werkplek.

ZEN - POWER

Zorg ervoor dat jij geen afleiding hebt. Kies voor een goed werkplekje waar jij niet teveel prikkels om je heen hebt en ruim deze werkplek op. Waarschijnlijk zit jij normaal gesproken tussen al jouw collega's in een energieke en bruisende kantooromgeving. Maar onthoud dat je hier speciaal naartoe komt om te werken, waar je geen afleiding zult vinden zoals de hond die aandacht eist, de was die je nog moet draaien Dus creëer een plekje, waar jij je hersens en geest kunt stimuleren om productief te zijn.

Het tegenovergestelde van bovenstaande tip, is om lekker een muziekje op te zetten. Als jij dit prettiger vindt en je dan juist kunt focussen, zet dan een lekkere playlist op of de radio aan. Daarnaast heeft muziek een relaxerend effect en helpt het ons om beter informatie te onthouden. Daarnaast geeft een vrolijk liedje je een goed humeur.

Werk, Werken, Werken

Waar jij op kantoor ook gewoon pauzes neemt, is het belangrijk dat je dit thuis ook doet . Daarnaast is het heel makkelijk om privé en werk in elkaar te laten overlopen. Waar je op kantoor de kantoordeur achter je dichttrekt en het werk dan klaar is, vervaagt de lijn bij thuiswerken tussen werk en privé. Houd je normale werkritme aan zoals je op kantoor ook zou doen. Leg je laptop uit het zicht of doe je beeldschermen uit en ga de volgende dag pas weer verder.

Social distancing

Normaal gesproken zie je jouw collega's bijna iedere dag en is het gemakkelijk om snel even te overleggen. Maar dankzij de digitale technieken is het makkelijk om van over de hele wereld met elkaar te kunnen communiceren. Vergaderingen en kort overleg kan dan ook makkelijk worden gedaan via tools zoals Zoom, Skype, Ms Teams, enz .