

Thuiswerken kan uitdagend zijn. Hoe zorg je dat je productief blijft?

# Thuiswerken

Weet je niet precies hoe?  
Volg dan de breinklas



# 1. Zorg voor een rustige werkplek



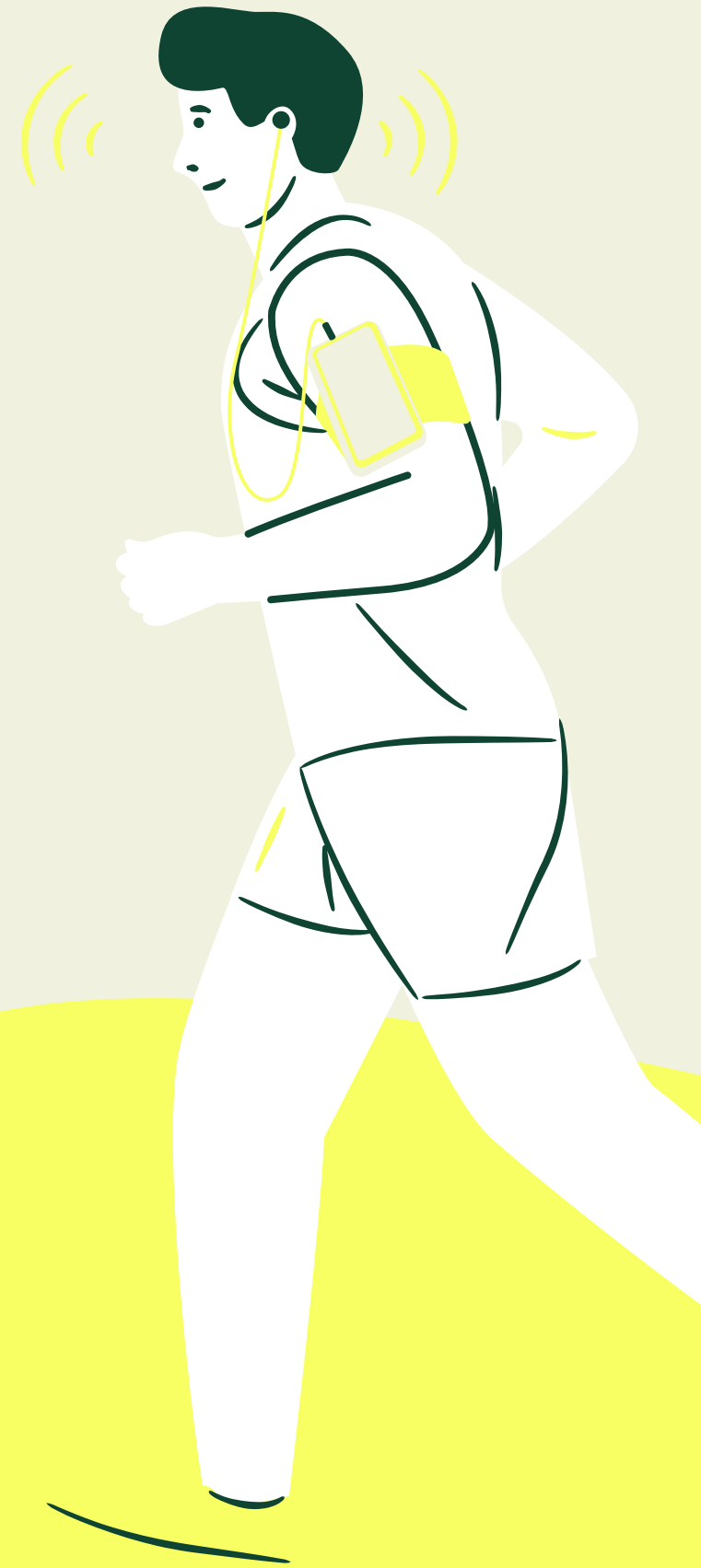
Rust in je omgeving geeft ook rust in je hoofd.

De onrust in je omgeving blijft energie vragen van je brein.

Ruim op en ontdek het effect.

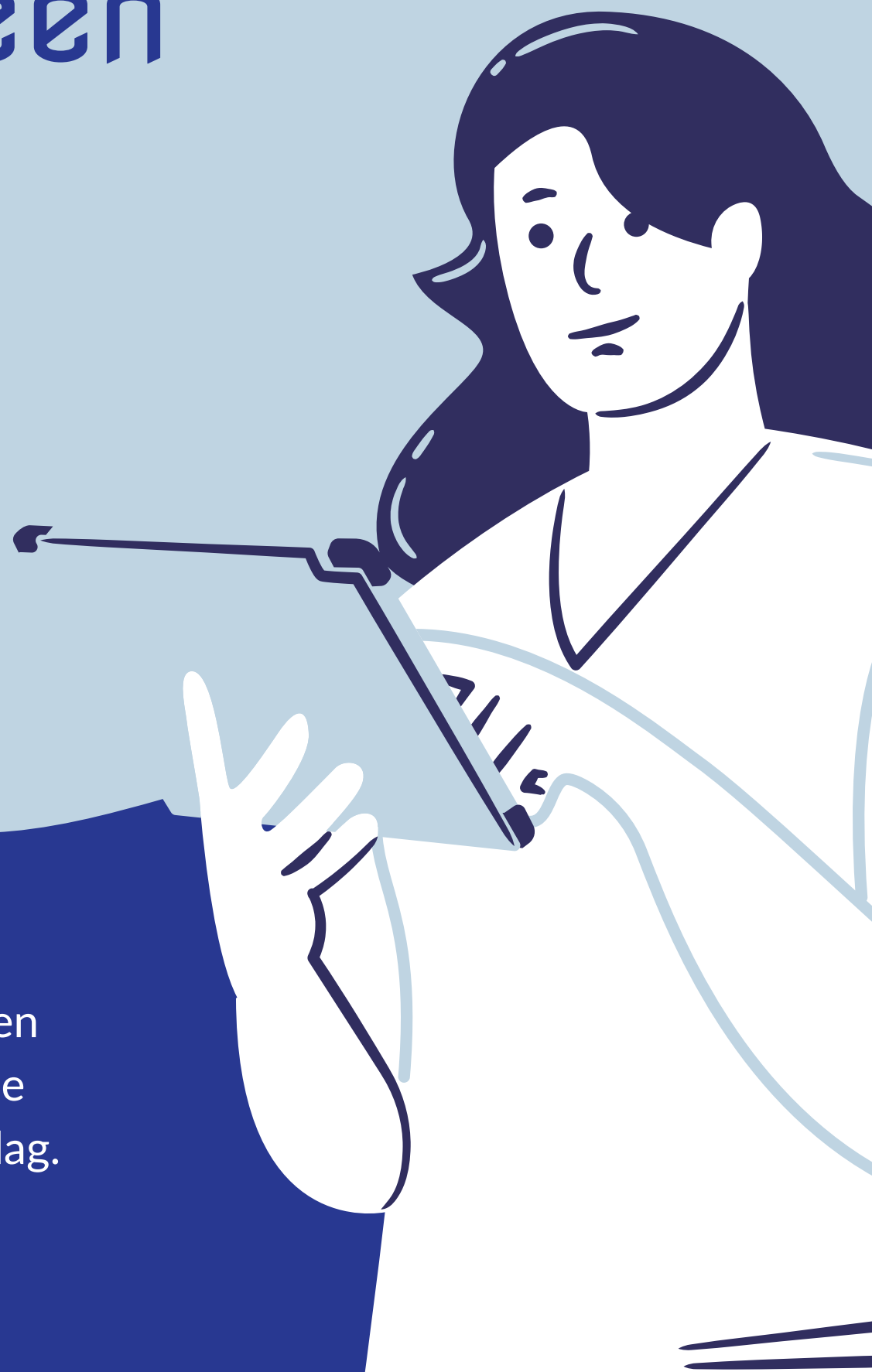
## 2. Routine is je vriend

Routine helpt. Kleed je ook aan alsof je naar je werk gaat! Ook als is werken in je thuispak is af en toe wel lekker. Maar zeg eens eerlijk, voel jij je dan net zo professioneel? Hoe jij je voelt bepaalt voor een groot deel je output.



# 3. Maak een planning

Zet alle online afspraken en taken als blokken in je agenda. Zodat je een structuur hebt van je werkdag. Plan realistisch en plan ook je rustmomenten in.



# 4. Blijf in contact

Overleg regelmatig met je leidinggevende over de voortgang van je werk. Maar bel ook eens een collega op voor koffiepraat. Die verbinding hebben we als mens nodig.



# 5. Neem op tijd je rust

Neem op tijd je rust. Rust is belangrijk om alle prikkels in je brein te archiveren zodat je werkgeheugen leeg blijft. Zo presteer je beter, ben je proactief en vindingrijk. Je kunt emoties ook beter relativeren dan wanneer je steeds doorgaat.





Content Academie

# Breinklas

Wil je meer weten over hoe je het  
maximale uit je brein haalt?

Voorkom een burn-out en volg de Breinklas  
[www.contentacademie.online](http://www.contentacademie.online)