



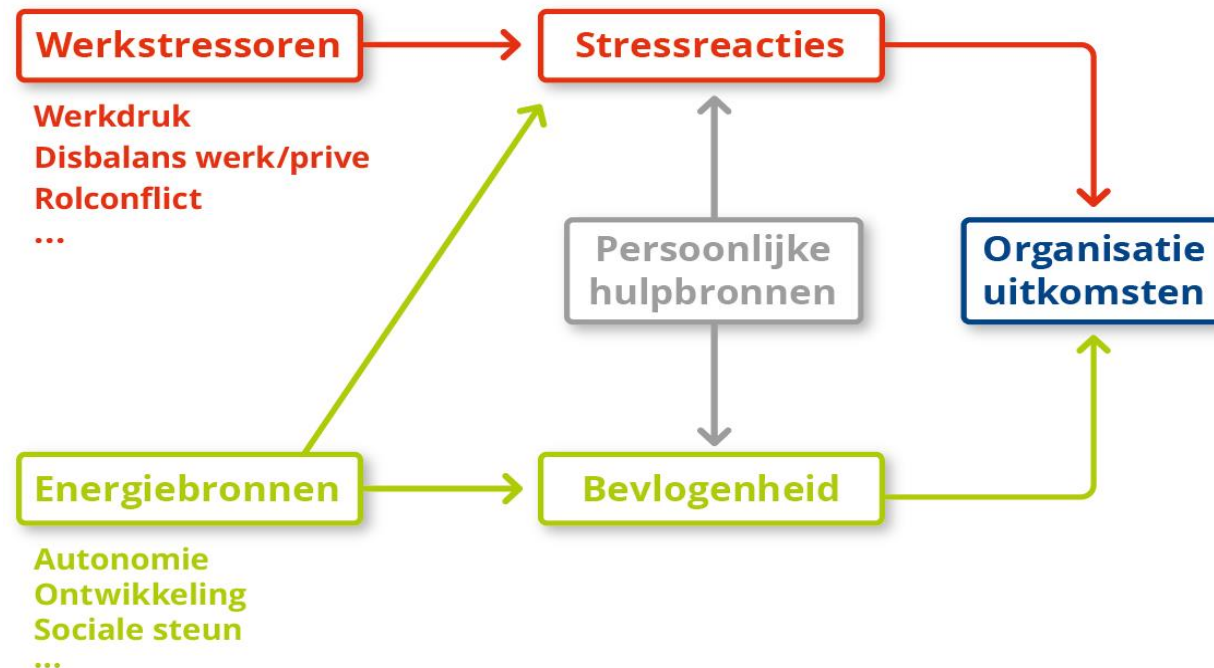
HOE OVERLEVEN WE HET THUISWERKEN

Vivian Kuijpers | HumanCapitalCare

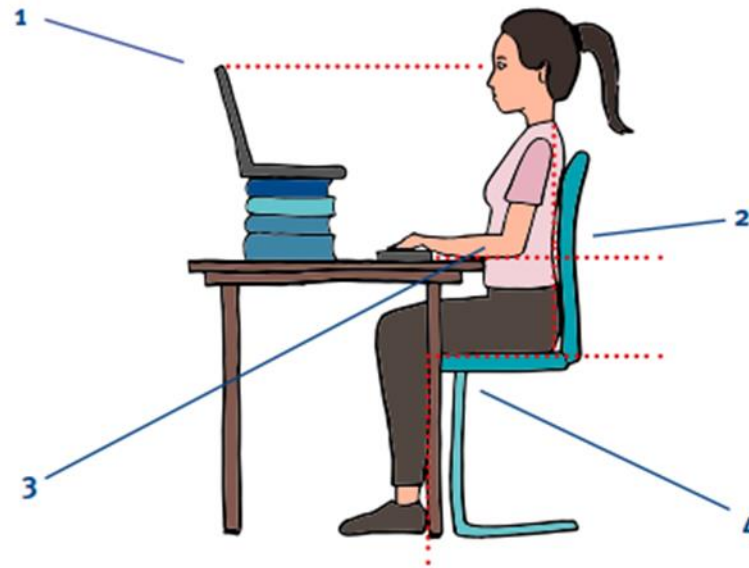
VANDAAG

- De impact van het thuiswerken: nieuwe stressoren en minder energiebronnen beïnvloeden vitaliteit en daarmee (duurzame) productiviteit
- Thuiswerken: 'de thuiswerkplek' en 'een effectieve thuiswerkdag'
- Management tips – met name omdat je je mensen niet fysiek ziet

DE IMPACT VAN THUISWERKEN



DE WERKPLEK INRICHTEN

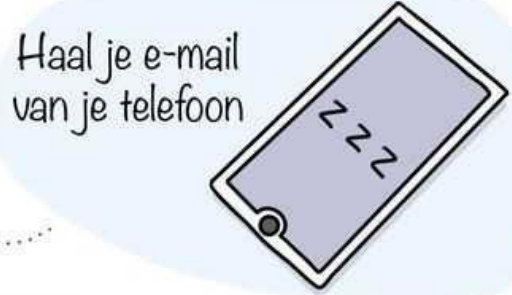
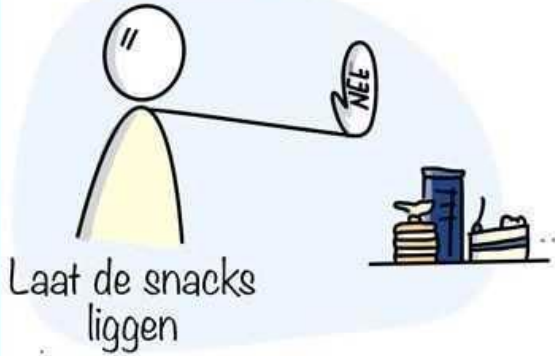
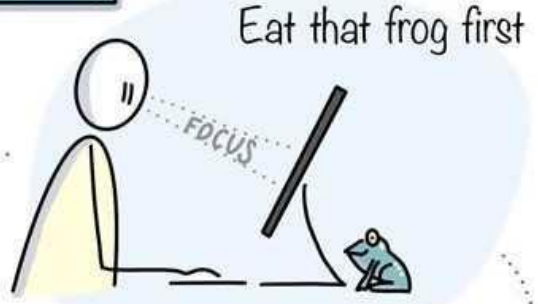


1. De bovenkant van het beeldscherm is net onder ooghoogte
2. De rug is recht
3. De onderarmen steunen op het werkblad
4. Knieën en ellebogen zijn in een hoek van 90 graden

Effectief thuiswerken



Zo doe je het



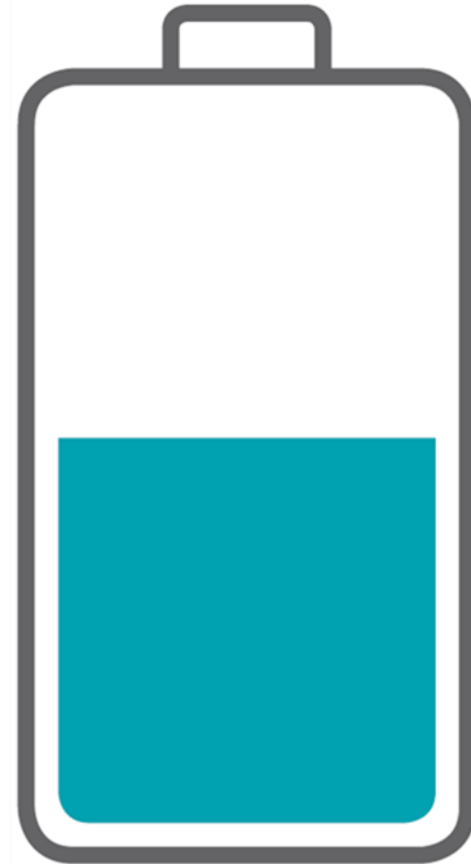
MANAGEMENT TIPS

Hoe gaat het? NEE

- Fris en uitgerust wakker geworden?
- Vrolijk en in opperbeste stemming?
- Actief en doelbewust bezig?
- Rustig en ontspannen?
- Bezig met dingen die je interesseren?

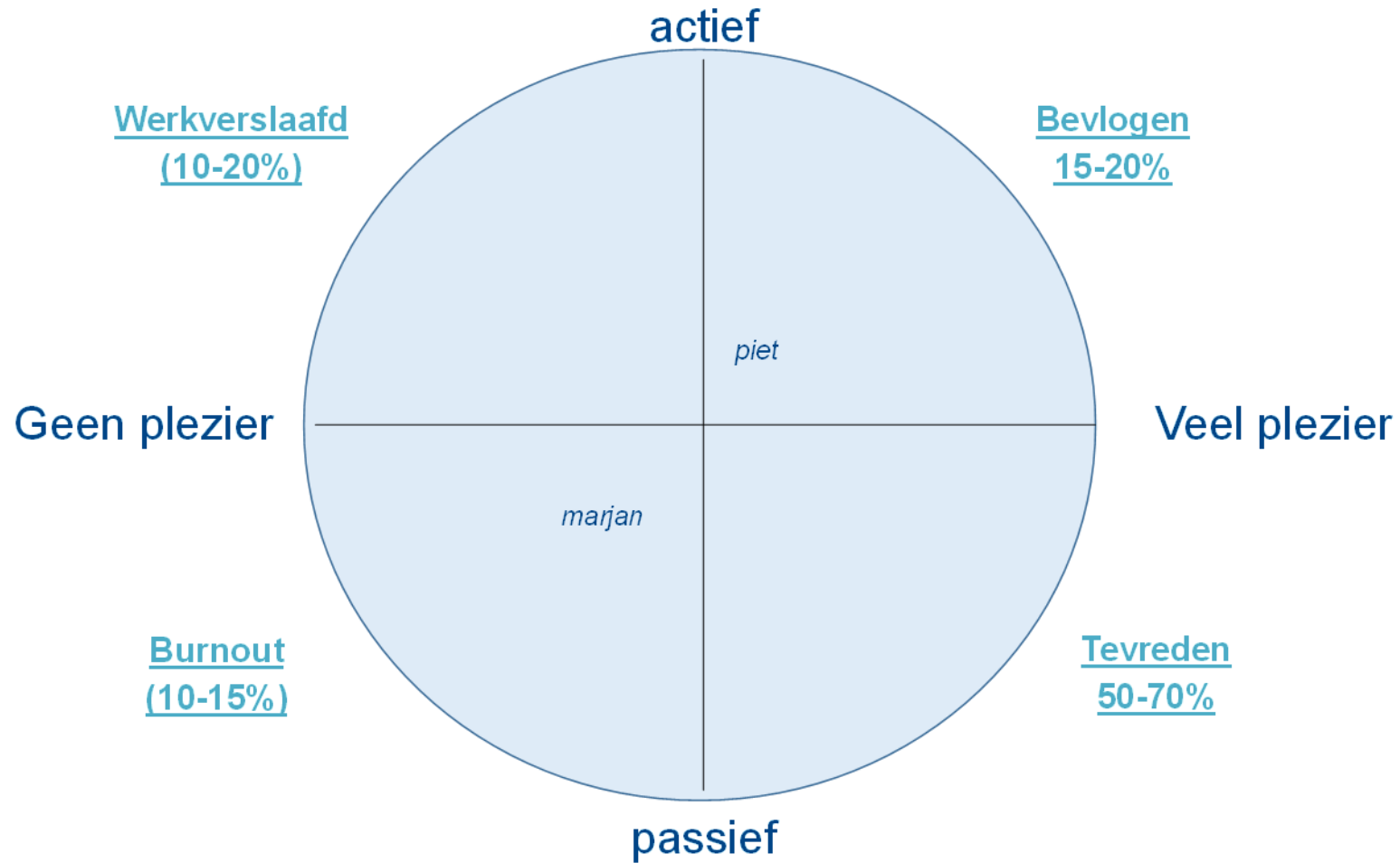
ENERGIEBATTERIJ

Energiebronnen



Stressfactoren

KEN JE MENSEN



PRAKTISCH

- **Maak (dagelijks/wekelijks) afspraken over output (niet over uren)**
- **Hou rekening met 9-tot-5 of juist flexibel**
- **Blijf feestjes vieren – investeer in betrokkenheid. Juist nu.**
- **Deel je eigen dilemma's en uitdagingen**
- **Spreek elkaar vaker, korter, in kleinere groepen en soms zonder agenda**
- **Focus op batterij opladen, dat is waar je meeste collega's nu mee worstelen**

MEER INFO

v.kuijpers@humancapitalcare.nl

Thuiswerkgids

In deze gids:

- Tips om je werkplek in te richten
- Oplossingen voor de grootste valkuilen van thuiswerken
- Advies van onze experts op het gebied van ergonomie, psychologie en vitaliteit