

DECONNECTEER & FASTFORWARD

Koppel los en verhoog je productiviteit en creativiteit

Tips & Tricks



Verlof

Plan verlof goed en kondig tijdig aan
Voorzie een goede overdracht
Stel een concrete out of office in
Zet werkmail/telefoon uit



Beweging

Plan fysieke momenten in
(vb. wandelen, fitness)



Rust

Slaap voldoende
Beperk schermen voor bedtijd



Sociaal

Spreek elkaar aan
Stimuleer collega's om samen los te koppelen
Stel verwachtingen scherp rond
bereikbaarheid en beschikbaarheid naar collega's
en leidinggevenden toe



Zelfconnectie

Headspace-app, Yogasessies
Ademhalingsoefeningen
Versterk je veerkracht
Beperk stressbronnen



Pauze

Play time (vb. kaartspel, darts)
Neem koffie- en lunchpauze



Focus

Plan focustijd in en bepaal prio's
Stel mailbezorging uit
Zet meldingen uit
Informeer jezelf rond gebruik technische tools
(bv mailinstellingen)
Forest-app (motiveer om focustijd vol te houden)
Plan admin blokken voor en na verlof

Belang van deconnectie

- Brein minder overprikkeld bij singletasken
- Betere work-lifebalance
- Sterkere focus en minder fouten
- Beter herstel en verhoogde motivatie en energieniveau

Meer info?

- Interne vertrouwenspersoon
- [CLB Externe Preventie](#)
- www.geluksdriehoek.be
- www.ikvoelmegoedophetwerk.be