

## 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?

- [CLB Externe Preventie](#)
- [www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be)
- [www.ikvoelmegedophetwerk.be](http://www.ikvoelmegedophetwerk.be)