



10 TIPS  
VOOR BALANS IN  
JOUW WERKDAG



## WIJ ZIJN MARTINE EN SASKIA

---

He hoi, wij zijn Martine Elsinga en Saskia Rasker. Dik tien jaar geleden kwamen wij elkaar tegen bij de organisatie waar we beiden als gedragskundigen werkten. We kwamen erachter dat we niet alleen een klik hadden maar ook erg goed en prettig samen konden werken. En nog steeds hebben we veel werkplezier samen; we vullen elkaar aan, houden elkaar een spiegel voor en helpen elkaar in balans te blijven. En dat is ook precies wat we met 'werken zoals ik dat wil' willen bereiken: jouw werkplezier vergroten, aan de slag met jouw balans en kwaliteiten. Lekker praktisch, inzicht gevend, oplossingsgericht en vol energie!

## ONZE MISSIE

---

In onze ideale wereld ontmoeten wij gedragskundigen die met kracht en trots staan voor de zorg- en onderwijskwaliteit die voor hun leerlingen, cliënten en patiënten zo ontzettend belangrijk is, maar die ook goed voor zichzelf zorgen zodat zij plezier beleven aan hun verantwoordelijke baan. Dit doordat ze zichzelf goed kennen en een rugzak vol interventies hebben om tijdens of na een portie (werk)stress in balans te blijven. Dát is onze missie voor gedragskundigen door gedragskundigen! Zorg goed voor jezelf (én voor de ander). Dat is waar het bij het jaartraject over gaat.

Onze bijeenkomsten en de online academie zijn gevuld met ervaringsgerichte oefeningen. Zo kan je zelf gaan voelen, ervaren en ontdekken hoe jij lekker in je werk kan staan. De modules zijn theoretisch onderbouwd met onder andere inzichten vanuit mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy, positieve psychologie, oplossingsgericht werken en cognitieve gedragstherapie zodat je ook weet wát je aan het doen bent! Dat maakt dat je de inzichten en oefeningen ook in je dagelijks werk kunt toepassen wanneer je het hebt over werk(en school) plezier en stresspreventie met leerlingen, cliënten, patiënten en collega's. Een belangrijk thema in onze hedendaagse maatschappij.

Wij werken in groepen van gedragskundigen in alle fasen van hun carrière. En dat doen wij bewust zo. Je leert veel van elkaar. En je zult zien dat iedereen de thema's overbelasting, stress, onzeker voelen en het imposter syndroom herkent. Thema's die we als gedragskundigen onderling niet zo vaak met elkaar bespreken, maar die er wel om vragen besproken te worden! Wij hebben daar zelf heel veel aan gehad #wedoenhetsamen!

Omdat wij onze kennis en expertise én ervaringen vanuit het jaartraject graag delen, hier voor jou dit gratis E-book! Met deze 10 tips kan jij een mooi begin maken met de hoofdthema's van het jaartraject: **#balans** en **#werkplezier!**

# DE 10 TIPS VAN WERKEN ZO ALS IK DAT WIL!

## TIP 1 PAUZE

---

Plan een pauze in, net zoals je werk gerelateerde afspraken in jouw agenda plant. En nog belangrijker: houd je eraan. Hoe vaak gebeurt het niet dat je toch zwicht wanneer iemand jou nog even wil spreken en je geen gaatje meer hebt om af te spreken? Pauze is belangrijk en jij bent het meer dan waard deze tijd voor jezelf te bewaken. Je zal zien dat je ruimte gaat ervaren wanneer je de focus even van werk af haalt. Opladen is ook essentieel om scherp te blijven en prioriteiten te kunnen stellen. Het kan motiverend werken om samen pauze te houden en het is daarmee gelijk een extra stok achter de deur om die pauze om écht te houden. Eet samen, maak een (korte) wandeling en praat vooral niet over werk. Juist even loskomen van jouw werk en tegelijkertijd jouw collega beter leren kennen. Hoe leuk is dat! **#winwin**

## TIP 2 ENERGIEVRETERS EN ENERGIEGEVERS

---

Energievreters zijn activiteiten, personen of situaties die energie vreten of; veel van je vragen. Elke keer als je zo'n activiteit gedaan hebt of persoon ontmoet hebt, voel jij je futloos, moe. Het kan voelen als een last op je schouders. Of je kunt merken dat je eigenlijk helemaal geen zin hebt om naar de afspraak toe te gaan of actief mee te doen aan een activiteit. Op sommige energievreters heb je invloed, andere zijn structureel. Dat is nou eenmaal zo. Het is daarom nóg belangrijker een energiegever tegenover zo'n structurele energievreter te zetten.

Energiegevers zijn activiteiten of personen die je (heel) veel energie geven. Je voelt je, nadat je zo'n activiteit (samen met iemand) hebt gedaan, helemaal opgeladen. Je zit vol energie en je hebt een positieve stemming! Dit gevoel kan je ook krijgen in contact met een specifiek persoon. Deze persoon kan jouw leven positief beïnvloeden.

Om gezond te blijven en ons goed te voelen hebben we balans nodig in een dag. Dat betekent dat je naast activiteiten die energie kosten ook activiteiten nodig hebt die je energie geven. Het beste is ook nog wanneer deze elkaar afwisselen. Helaas 'bezuinigen' we vaak het eerste op energie gevende activiteiten wanneer ze te druk zijn of wanneer ze te moe zijn. Hierdoor wordt de balans verstoord en is het steeds moeilijker om deze weer te herstellen. Je hier bewust van zijn is de eerste stap naar meer balans **#goed bezig**

**TIP:** Pak jouw agenda erbij en markeer (digitaal of op papier) alle afspraken; welke geven energie (groen) en welke kosten jouw energie (oranje)? Gedaan? Kijk dan eens of er balans is in jouw (werk)dag. Zo niet, wat kan je doen om een aanpassing te maken? Wat wordt jouw eerste stap?

### TIP 3 GA NAAR BUITEN

---

Wist je dat buiten zijn de meest effectieve stressverlager is die er bestaat? De kleuren en geuren zorgen ervoor dat je hartslag, bloeddruk en spierspanning al binnen enkele minuten dalen wanneer je buiten bent. Schijnt dan ook nog de zon dan gaat het dubbelop. De zon (fel daglicht) zorgt ervoor dat je het gelukshormoon serotonine aanmaakt. Even buiten iemand terugbellen, iets overleggen (niet cliënt gerelateerd natuurlijk) of jouw lunch buiten eten kunnen een goede optie zijn voor het inpassen van 'buiten zijn' in jouw werkdag.

Wat ga jij vandaag buiten doen?

### TIP 4 ADEMHALING

---

Het klinkt zo simpel, maar het is een veel gegeven advies; eerst even rustig ademen. En dat is niet voor niets, een rustige ademhaling reguleert je zenuwstelsel en heeft een direct effect. Vaak zit je ademhaling hoog terwijl je dat niet eens in de gaten hebt. Sta dus eens een paar ademhalingen stil bij waar je ademhaling zit, hoe je ademhaling voelt en hoe het met je gaat. Het kost amper tijd maar geef je dat reflectiemoment bij te stellen. De 3-minuten ademruimte is een perfecte korte oefening om even bij jezelf stil te staan en staat gratis voor jou klaar op de site van werkenzoalsikdatwil! **#blijmaker** :-)

### TIP 5 GRENZEN STELLEN

---

Als je lekker in de flow zit is je werkdag zo om. Maar er zijn ook van die dagen dat je vroeg begint en laat, "te laat" naar huis gaat. Zeker een crisissituatie wil zich nog wel eens aan het einde van de dag voordoen. Plan structureel het laatste half uur van de dag geen afspraken om zo je takenlijst bij te werken en de laatste dingen te doen. Zo voorkom je dat je dit nog moet doen wanneer je eigenlijk naar huis wilt. Is het al laat geworden? Check dan of er mogelijkheid is deze tijd te compenseren later in de week later te starten met werken, door eerder naar huis te gaan of (wanneer je thuis werkt) tussen de middag een extra lange wandeling te maken of een rondje te gaan hardlopen.

**TIP:** Ook als collega's kan je elkaar motiveren om op tijd naar huis te gaan. Zeker wanneer op jouw werkdag overwerken de standaard lijkt te zijn.

“OOK ALS COLLEGA’S KAN JE ELKAAR MOTIVEREN  
OM OP TIJD NAAR HUIS TE GAAN.  
ZEKER WANNEER OP JOUW WERKDAG  
OVERWERKEN DE STANDAARD LIJKT TE ZIJN.”

## TIP 6 BLIJMAKERS

Wist je dat elke dag stil staan bij iets waar jij blij van wordt, dankbaar voor bent, helpt om in een positieve flow te komen en blijven? Blijmakers zijn voorwerpen of activiteiten waar jij blij van wordt, die jou een gevoel van geluk geven. Zorgen voor een lach op jouw gezicht. Denk niet te moeilijk. Dat kunnen bijvoorbeeld ongestoord een kopje thee drinken, een boek lezen of een mooie plant zijn.

Schrijf 5 blijmakers op. Maak vervolgens een top 3 en probeer elke dag één van deze dingen te doen.

**Deel jij jouw blijmaker met ons op Instagram met de hashtag #werkenzoalsikdatwil ?**

- # De wandeling in de pauze
- # Een inzicht gevend gesprek met een collega
- # Lekker de radio aan tussen afspraken door en in de auto!
- # Soep bij de lunch
- # Een goede conclusie schrijven aan een verslag (zo een die helemaal klopt 😊)

MARTINE HAAR  
BLIJMAKERS ZIJN:

- # Een goede kop koffie aan de start van mijn werkdag
- # Een lach op het gezicht van een klant
- # Wandelen tijdens de pauze of van afspraak naar afspraak
- # Verschillende werkvormen ontdekken en gebruiken
- # Planten in mijn kantoor

SASKIA HAAR  
BLIJMAKERS ZIJN:

## TIP 7 BEWEGEN

Beweeg jij wel eens tijdens jouw werkdag? Bewegen is belangrijk voor een goede gezondheid en optimale werking van jouw hersenen. Wist je dat het effectiever is elk uur een beetje te bewegen dan na jouw werkdag flink losgaan in de sportschool? Pas daarom beweging in jouw werkdag. Ga bijvoorbeeld wandelen tijdens de lunchpauze of neem de trap in plaats van de lift. Maar ook de auto iets verder van de locatie zetten als je naar een afspraak gaat, zodat je het laatste stukje moet lopen, is een goede manier. Of wandel/fiets eens naar je volgende afspraak. Kan je direct even focussen op je ademhaling.

Op welke manier ga jij meer bewegen tijdens jouw werkdag?

**Deel jij jouw beweegmomentje met ons op Instagram? Gebruik de hashtag #werkenzoalsikdatwil**

## TIP 8 VOEDING

---

Zorg tijdens een werkdag goed voor jezelf, zorg ervoor dat je gehydrateerd blijft en besteed aandacht aan je voeding.

Drink bijvoorbeeld voldoende water. 30 milliliter per kilo lichaamsgewicht. Water zorgt ervoor dat je helderder na kunt denken, je beter kunt concentreren en het houdt je alert.

Eet voldoende groente. Minimaal 250 gram en nog liever 500 gram. Groente zit vol met vezels, goed voor je darmen. Je darmen worden ook wel je tweede brein genoemd. Goed werkende darmen en een optimale darmflora werken positief op jouw psychische gezondheid.

Vind je het lastig om veel groente te eten? Begin dan de maaltijd met groente. Zo voorkom je dat je al 'vol' zit en daardoor je groente laat staan. Of maak een soepje met veel groente erin en drink uit een mok. Snel, gemakkelijk en gezond.

**TIP:** spreek met collega's af één of twee keer per week met een salade te lunchen in plaats van brood. Een salade eten neemt meer tijd in beslag. Door dit samen met collega's te doen voel je niet de druk sneller te eten én eet je met elkaar gezond(er).

## TIP 9 ONTSPANNINGSOEFENING

---

Een ontspanningsoefening kunt je op meerdere manieren inzetten. Je kunt dit doen wanneer je merkt dat stress oploopt, bijvoorbeeld omdat je de signalen herkent. Of je kunt het preventief inzetten door het structureel in te plannen.

Een ontspanningsoefening zorgt ervoor dat je hele systeem tot rust komt. Doe je dit op het moment dat je stress ervaart dan zorgt het doen van een ontspanningsoefening ervoor dat je kortdurend tot rust komt en de draad weer op kunt pakken. Doe je het preventief, structureel, dan zullen de effecten op den duur steeds sneller merkbaar zijn en diepgaander effect hebben. Simpelweg omdat je lichaam weet wat het moet doen.

Saskia heeft een ontspanningsoefening ingesproken die je dagelijks kunt doen om ervoor te zorgen dat je structureel meer ontspanning gaat ervaren.

DOWNLOAD [HIER](#) DE ONTSPANNINGSOEFENING





## TIP 10 JOUW FOCUS

Sta er eens bij stil, wat heb jij nodig om te komen tot meer balans? Kun je hier een focuswoord aan verbinden? Bijvoorbeeld 'buiten' of 'wandelen' of 'grenzen'.

Denk hier even over na en schrijf jouw focuswoord voor de komende tijd op. Plak deze in of op je agenda. Plak hem op de kast op je kantoor of maak het je screensaver. Door het woord regelmatig tegen te komen zorg je ervoor dat je niet vergeet wat je graag anders of meer zou willen doen om tot meer balans te komen tijdens jouw werkdag.

### JAARTRAJECT:

#### 'WERKEN ZOALS IK DAT WIL'

Ben jij enthousiast geworden na het lezen van dit e-book en wil jij verder aan de slag met het thema balans? Dat kan! Tijdens ons jaartraject besteden we hier uitgebreid aandacht aan. Tijdens de 8 thema bijeenkomsten gecombineerd met opdrachten in onze online academie gaan we een jaar lang aan de slag:

- Dag 1 Focus op jou
- Dag 2 Sta in je kracht
- Dag 3 Grip op stress
- Dag 4 Jouw balans
- Dag 5 Patronen (h)erkennen
- Dag 6 Werkplezier
- Dag 7 Zelfzorg
- Dag 8 Jouw toekomst

Goed om te weten: je kunt op de website ook meer vinden over vergoeding van het traject door de werkgever.

Voor werkgevers: heb jij het lef om jouw werknemers een jaartraject aan te bieden gericht op balans en werkplezier? Niet pas wanneer het (al bijna) te laat is maar preventief? **#duurzameinzetbaarheid**

**TIP!** Schrijf je op onze website in voor onze nieuwsbrief en we houden je op de hoogte van onze nieuwe producten:

- Workshops
- Challenges
- Werken zoals ik dat wil - summer edition (weekend, juni 2022)



**Contact**

Martine Elsinga

Linkedin: [www.linkedin.com/in/martineelsinga/](http://www.linkedin.com/in/martineelsinga/)

Saskia Rasker

Linkedin: [www.linkedin.com/in/saskia-rasker-boerema/](http://www.linkedin.com/in/saskia-rasker-boerema/)

Email: [werkenzoalsikdatwil@gmail.com](mailto:werkenzoalsikdatwil@gmail.com)

Instagram [@werkenzoalsikdatwil](https://www.instagram.com/werkenzoalsikdatwil)

Facebook [werkenzoalsikdatwil](https://www.facebook.com/werkenzoalsikdatwil)

Website: [www.werkenzoalsikdatwil.nl](http://www.werkenzoalsikdatwil.nl)

**Vormgeving**

Marli's Merkstudio

[www.marlimerkstudio.nl](http://www.marlimerkstudio.nl)