

ZELFZORG-TIJDENS-WERKDAG-BINGO

#THUISWERKEDITIE

Naar buiten
voordat de
werkdag start

Wandelen tijdens
telefonisch
overleg

Na het werk 15 minuten
nemen voor een
ontspanningsoefening
>>Gratis download via
werkenzoalsikdatwil.nl<<

Informeel
koffie/thee contact
met een collega

De dag afsluiten
met een "gedaan
lijstje"

Een kwartier tijd
plannen tussen
online overleggen

Sporten of muziek
luisteren in de
middagpauze

Pauze
plannen en
die ook
nemen

Na de werkdag 10
punten opnoemen waar
je tevreden over bent
(of 20)

Laptop
verstoppen na
werktijd

Je collega opbellen
en vragen hoe het
met hem/haar gaat

Ieder 1,5 uur even rekken
en strekken OF een dansje
doen #werkplezier

Naar buiten in de
middagpauze

Lekkere lunch
voor mezelf
maken

Voldoende water of
thee (zonder theïne)
drinken