

TRUCS EN TIPS

OM STRESSLOOS EN GEZOND
VAN THUIS UIT TE WERKEN!



www.cesi.be

1

IK NEEM EEN CORRECTE ZITHOUDING AAN

Ik leg een kussen op het zitvlak en tegen de rugleuning van mijn stoel.



Ik zet mijn scherm/laptop hoger met behulp van boeken, dozen ... en ik gebruik een extern klavier met een externe muis.



Ik gebruik een voetensteun of kistjes ...



2

IK ZORG ERVOOR DAT IK NIET WORD VERBLIND EN GEEF MIJN OGEN RUST

Ik zit met mijn gezicht parallel aan de ramen.



Om mijn ogen te laten rusten kijk ik om de 20 min. gedurende 20 sec. in de verte op meer dan 6 meter.



Ik vermijd rechtstreeks zonlicht met behulp van stores of gordijnen.



Ik installeer een extra lamp.



3 IK ANTICIPEER EN PLAN MIJN WERK

Ik zoek bij voorkeur een aparte ruimte om rustig te werken en ik berg aan het einde van de dag mijn computer op om mijn leefruimte vrij te houden.



Ik deel mijn taken op volgens prioriteit.

Ik meld mijn status aan mijn collega's (bv.: afwezig/pauze of beschikbaar)... en ik houd mijn gedeelde agenda up to date.



Ik organiseer mijn werkdag.



4

IK BLIJF IN CONTACT MET MIJN BEDRIJF

Ik stem af met mijn verantwoordelijke en mijn collega's om mijn werk uit te voeren.

Ik communiceer regelmatig met mijn collega's en verantwoordelijke.

Ik gebruik gepast materiaal, bv. een koptelefoon.

Ik houd bij voorkeur videovergaderingen type Skype of andere.



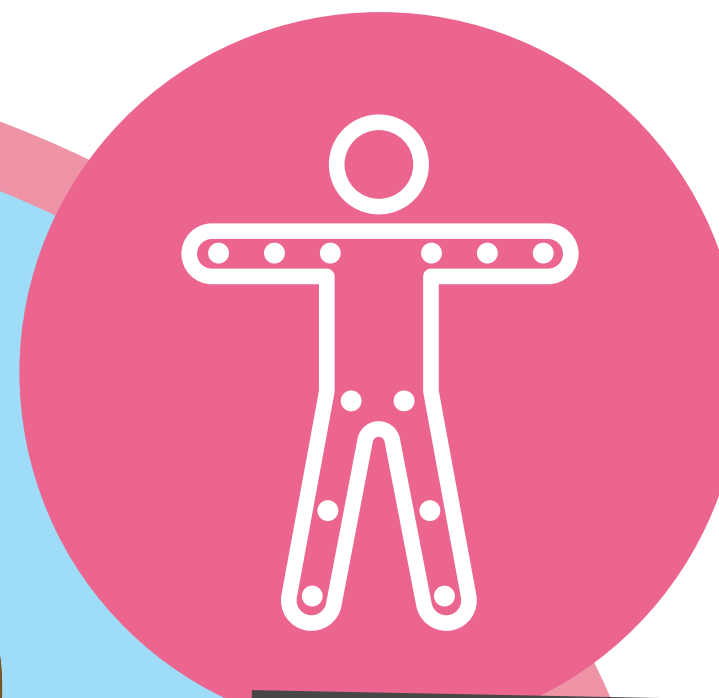
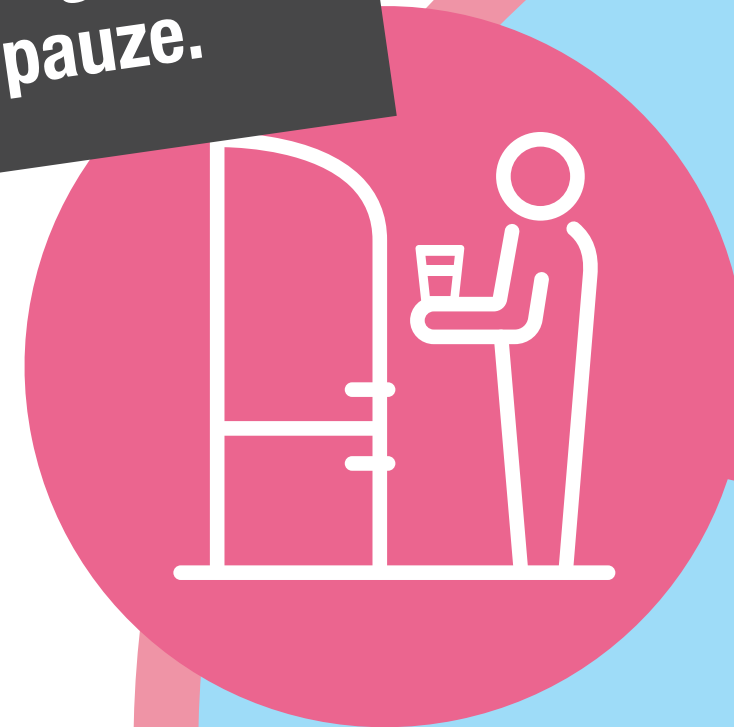
5

IK WISSEL REGELMATIG VAN HOUDING



6 IK BEWEEG REGELMATIG

Ik neem regelmatig een pauze.



Ik doe stretchoefeningen.



's Middags ga ik een luchtje scheppen.

