

10 manieren om Mentaal Fit te blijven op het werk

1

Beweging

Blijf actief: sta regelmatig op, neem de trap, haal koffie voor je collega's, doe wat stretch-oefeningen, ga lunchwandelen

2

(Her)ken de signalen van stress

Stress kan zich fysiek, emotioneel, cognitief (= geheugen, concentratie) en in gedrag uiten

3

Negatieve gedachten

Wel eens last van negatieve gedachten? Het kan helpen de gedachte op te schrijven en uit te dagen (= argumenten bedenken waarom de gedachte niet waar is)

5

Neem pauze

Wanneer je even pauze of rust neemt, gebeurt er van alles in je brein waar je je niet bewust van bent. En juist dat zorgt ervoor dat je beter bestand bent tegen stress en niet opbrandt

4

Piekeren

Ben jij een piekeraar? Probeer jezelf af te leiden, focus op waar je mee bezig bent en spreek met jezelf een dagelijks piekerkwartier af

6

Sociale steun

Zorg dat je mensen op het werk om je heen verzamelt met wie je kan praten en die je vertrouwt

8

Jobcrafting

Pas je werkzaamheden aan op een manier dat het werk beter past bij jou. Door: taken aanpassen, samenwerkingspartners zoeken, denkwijze over werk veranderen, werkomgeving aanpassen

7

Gezond voedingspatroon

Werken kost energie en daar hebben we brandstof voor nodig. Zorg dat je gedurende de dag voldoende en gezond eet. Ook genoeg water drinken hoort bij een gezond voedingspatroon.

9

Zelfzorg

Zorg goed voor jezelf, leer vaker nee te zeggen, leg je perfectionisme af en neem 's avonds en in het weekend afstand van je werk

10

Praat over werkstress

Wanneer je je gestrest voelt over je werk, aarzel dan niet om iemand in vertrouwen te nemen en te praten over hoe je je voelt

