

ONTSPANNEN op het werk

Chronische vermoeidheid, prikkelbaar zijn en nergens zin in hebben. Het zijn allemaal bekende signalen van stress. Hoe kan je zelf door kleine en praktische ingrepen ontspannen aan het werk blijven?

Tekst JESSICA HEGGERS
Beeld YOGA BERRY

Breng structuur in je dag

01 Plan terugkerende werkzaamheden in door ze iedere dag op dezelfde tijd te doen. Zo hou je de dag overzichtelijk.

Wissel je houding af

02 Blijf niet de hele dag zitten. Organiseer een plek waar je kunt staan en loop regelmatig.

Drink veel water

03 Water is goed om het lichaam te ontgiften van stress ormonen. Houd altijd een flesje water bij de hand.



De specialist Berry Steenbrugge

Yogadocent

Wat doet hij

Hij geeft yogalessen, workshops en lezingen. Daarnaast organiseert hij reizen naar India en Bali

Klanten

Van jong tot oud. De oudste cursist was 87 jaar.

Berry:

'Al is het verstand nog zo snel, het gevoel achterhaalt het wel.'

www.yogaberry.nl

Stel je werkplek goed af

04 Laat een (Arbo)deskundige kijken of je werkplek goed is afgesteld. Bijvoorbeeld stoel en afstand naar het bureau. Staan de voeten goed op de grond en is de stoel niet te hoog of te laag afgesteld?

Bespreek werkdruk

05 Zet werkdruk letterlijk op de agenda. Hoe ervaren collega's het en wat kunnen jullie doen om stress te beperken? Ga zelf met initiatieven en ideeën naar je leidinggevende.

Werk samen en denk anders

06 Vraag een deskundige van buiten om naar de arbeidsomstandigheden te kijken. Een fysiotherapeut of een yogadocent kijken anders en kunnen tips geven over praktische zaken.

Stop met werken

07 Zorg dat er een duidelijk eindpunt aan het werk zit. Denk daarover na voordat je werk mee naar huis neemt. Als je thuis werkt, beperk dat dan tot een bepaalde plek en tijd.

Beweeg voor en na je werk

08 Ga met de fiets naar het werk of laat eerst de hond uit voordat je begint. Ga ook na het werk eerst iets lichamelijks doen, werk in de tuin of speel een potje voetbal met je kind.

Afkoelen voor de vakantie

09 Plan voor en na je vakantie een dagje thuis. Reserveer tijd voor deze overgangen.

Blijf creatief

10 Is het werk een sleur? Stap uit je comfortzone en kom regelmatig met nieuwe ideeën. Een andere werkplek, nieuwe taken of organiseer het werk anders.