

REMOTE WERKEN

10 HACKS VOOR HET THUIS WERKEN TIJDENS DE CORONA CRISIS



WELKOM!

Voor je ligt een gids met praktische tips voor het thuis werken tijdens de corona-crisis.

Het is een heftige tijd nu met de verspreiding van het COVID-19. Er dreigt een volledige stilstand van het maatschappelijk en economische leven van alles en iedereen. Wat begin februari nog surrealistisch bleek, is nu wekelijkheid. Het zorgt voor veel stress bij iedereen. En tegelijkertijd is het een kans, nu we gedwongen worden om op afstand van elkaar te zijn, ons anders te organiseren en samen te werken.

WAT IS NU BELANGRIJK?

De uitdaging is om te zorgen dat je gezond blijft en mentaal weerbaar. Het is misschien verleidelijk om hard te werken, of alles juist los te laten. Maar er bestaat een reële kans dat we nog wel even thuis zitten en dat dit even ons 'nieuwe normaal' wordt. Dus probeer je energie te sparen, zorg voor een zo gezond mogelijke werkplek (vraag je leidinggevende om hulp!), doe af en toe sportoefeningen en slaap voldoende.

Technologie kan je maximaal ten dienste staan om op afstand met elkaar te verbinden, samen te werken en de continuïteit te borgen. Investeer in deze technavaardigheid; investeer in de onderlinge verbinding.

Kernvraag: Hoe kun je goed voor jezelf zorgen en verbinding behouden met de organisatie en je team?

DE 10 HACKS.....

ZELFORGANISATIE

- 1. Overzicht** - Maak een rooster voor de week. Een ritme brengt ons rust, want je hoeft minder keuzes en afwegingen te maken. Woon je met anderen? Maak dan samen zo'n rooster.
- 2. Bedenk een ochtendritueel** - Ontbijt, douchen, meditatie, even sporten: je weet zelf waar je het meest behoefte aan hebt. Koester nog even de minuten zonder nieuwe informatie over je werk en het virus.
- 3. Pak je telefoon pas als je klaar bent om aan het werk te gaan.** Wat je ook doet, begin de dag niet met je telefoon; als je hoofd alweer vol nieuwe informatie zit door de mailtjes waar je iets mee moet, ben je daar onbewust de hele tijd mee bezig.
- 4. Creëer een vaste werkplek in je huis** - Dat is deze weken je 'kantoor'. Maakt niet uit hoe groot of klein, als het maar afgebakend is. Op die plek werk je, en verder nergens. Dat onderscheid geeft rust en zorgt dat je makkelijker kan stoppen met je werk.
- 5. Sluit je werkdag af** - Werk niet tot het laatste moment door, maar neem vijf minuten de tijd voor een afsluiting. Schrijf alle open eindjes ergens op en wat je daarmee van plan bent te doen. Neem alvast even de agenda van morgen door en sluit je werkdag af. Pas op het risico van 24/7 online te zijn.



WERKEN OP AFSTAND MET COLLEGA'S

- 6. Wees duidelijk naar je collega's wanneer je werkt** - Het toverwoord voor de komende tijd is 'communicatie'. Blijf de afspraken herhalen; dat het helpt als we de onderlinge informatie-uitwisseling zo makkelijk mogelijk willen maken.
- 7. Spreek communicatiekanalen af** - Idealiter gebruik je een communicatiemiddel of voor werk, of voor privé. Maar niet allebei. Deel je voorkeuren en stem gezamenlijk af. Bedenk ook dat in de communicatiemiddelen die je inzet (MS Teams, Skype, Zoom of vele andere systemen) veel interactie mogelijk is. Zo kun je, in plaats van plenair presentaties bespreken en delen, ook in de systemen 'subgroepen' organiseren en zo in kleinere groepen dingen delen met elkaar. Denk hierbij aan bijvoorbeeld kleinere brainstormen, het delen van video's, het uitzetten van een quiz of het delen van persoonlijke verhalen. Als organisator van de meeting kun je vervolgens virtueel langs deze subgroepen lopen en aanhaken. Check in de middelen die je inzet naar de vele interactiemogelijkheden.
- 8. Kom niet meteen ter zake** - Normaal gesproken zijn videovergaderingen vrij doelgericht. Dat zit in de aard van het medium. Het videobellen vervangt niet alleen het vergaderen, maar ook de gesprekken bij het koffieapparaat. Start een vergadering dus vooral eens met een praatje en deel met elkaar je virtuele werkplek. Daarnaast kun je als collega's creatieve manieren verzinnen om verbonden met elkaar te blijven. Organiseer eens een virtuele borrel, vraag collega's bij de start van de vergadering iets persoonlijks te delen (een persoonlijk nieuwtje, een video, een grappige gebeurtenis, dit kan van alles zijn. Humor verbindt ook in deze crisis-tijden).

OVER SOCIAAL CONTACT EN ONTSPANNING

- 9. Eet je alleen? Pak Facetime erbij!**
 - Bord voor je neus, telefoon op een standaard, en doe alsof je samen aan de eettafel zit. Dat klinkt in eerste instantie gek, maar voelt al heel snel vertrouwd. Samen borrelen op afstand kan natuurlijk ook.
- 10. Neem de drempel tot echte ontspanning weg** - Als je aan het einde van een werkdag op de bank ploft, kan het zijn dat je dat spaarzame uurtje vult met een activiteit waar je eigenlijk niet echt van ontspant. Terwijl je van het lezen van een boek of een meditatie wellicht welitrust. Dat zijn 'flow'-activiteiten. Zoek een ritme dat je een paar weken vol kan houden.

LEIDERSCHAP IN TRANSITIE

- ▶ REMOTE COACHING
 - ▶ LEIDERSCHAPSONTWIKKELING
 - ▶ TEAM PERFORMANCE
-



contactpersoon
Yvette Stermerding
yvette@dutchleaders.nl
06 2141 5098



HOOGSTRAAT 117 | 3131 BM Vlaardingen
contact@dutchleaders.nl | WWW.DUTCHLEADERS.NL