

Een van de beste manieren om met een stressvolle situatie om te gaan, is jezelf in te beelden hoe je binnen anderhalf of drie jaar over deze periode zal vertellen.

Dat helpt om alles eens vanuit een andere invalshoek te bekijken en ... nieuwe (ongekende) kansen/mogelijkheden te ontdekken:

- 1) **Mentale Kracht:** momenteel voelt het misschien nog alsof de dagen voorbij kruipen, maar dit samen met je medewerkers en (business)partner overleven zal zeker een goed verhaal opleveren. Praat daarom 'es over de manier waarop je dit later wil vertellen.
- 2) **Behandel Thuiswerken gewoon als Werk:** omdat de fysieke overgang tussen privé en werk ontbreekt, vinden veel (beginnende) thuiswerkers het moeilijk om grenzen te stellen. Doorgaans pakt dit negatief uit voor de privétijd. Wat hierbij helpt is: maak voor jezelf een werkschema en houd je eraan. Sta op tijd op en begin/eindig op een vaste tijd. En houd regelmatig een pauze.
- 3) **Zorg voor (meer) Duidelijkheid:** omdat je elkaar net wat minder makkelijk aanschiet dan op kantoor, vraagt samenwerking tussen mensen op verschillende locaties om meer structuur en duidelijke spelregels. Zorg bvb voor een online project- of teampagina waar iedereen dingen kan checken als: wat wordt er deze week van mij verwacht; waar werken mijn collega's aan; waar en hoe is iedereen bereikbaar? Welke zijn de prioriteiten? Van ons MT en van mezelf?
- 4) **Maak de Progressie zichtbaar:** het ervaren van progressie, resultaat van je werk zien, is een v/d belangrijkste factoren in onze werkmotivatie. Maak daarom tijdens online vergaderingen en op andere manieren de voortgang zichtbaar. Deel, liefst dagelijks, wat er bereikt is.

En als je eventueel **moelijkheden hebt met 'binnenblijven'**, heb ik dankzij astronaut Scott Kelly een paar relevante tips.

Hij is dé specialist op dit vlak ... hij bleef zowat 520 dagen binnen in zijn ISS-Ruimtestation:

- Volg een helder tijdschema ...en houd je eraan
- Plan je werk ... en ook je ontspanning
- Ga naar buiten ... jawel, wij mogen nog (maar niet allemaal tegelijk)
- Houd een dagboek bij ... niet om te noteren wat gebeurt, wel om je eigen ervaringen te noteren
- Onderhoud je sociale contacten ... en ontdek wellicht ook een paar nieuwe
- We zijn allemaal verbonden ... en kunnen dit dan ook 'gezamenlijk' aan
- Luister naar Experts ... ikzelf ben het niet op dit vlak ... wel astronaut Scott Kelly

Ik zie jullie even NIET, maar nog ALTIJD even GRAAG ...

Freddy + 32 475 675423

[www.coachinghouse.eu](http://www.coachinghouse.eu)