

# 10 dingen voor EEN SUCCESVOLLE THUISWERKDAG

- 0 ROUTINE BEHOUDEN EN OP TIJD OPSTAAN
- 1 POSITIEVE INTENTIE VOOR DE DAG ZETTEN
- 2 JEZELF REPRESENTATIEF AANKLEDEN
- 3 PRIORITEITEN VOOR DE DAG BEPALEN
- 4 HELDERE AFSPRAKEN MET HUISGENOTEN MAKEN
- 5 REGELMATIG PAUZES HOUDEN
- 6 TUSSENDOR AFVINKEN WAT JE HEBT GEDAAN: TADAA!!
- 7 STOORZENDERS UITBANNEN
- 8 OP TIJD STOPPEN
- 9 WERKDAG AFRONDEN MET EEN PLAN VOOR MORGEN
- 10 DE AVOND VRIJHOUDEN VOOR RUST EN ONTSPANNING

**WERK  
SLIMMER  
NIET  
HARDER**

BOVEN DE LIJN<sup>®</sup>

ONDER DE LIJN<sup>®</sup>

WEINIG ENERGIE    ONRUST    **STRESS**  
IRRITATIE    **FALEN**    ONGEMOTIVEERD    HAAST  
OVERSPANNEN    FUTLOOS    **TIJDGEBREK**  
GEDOE    **DRUK, DRUK, DRUK**    TE HOGE WERKDRUK  
ONGEDULD    **DRAMA**    CHAOS    ZIEK  
**MOE**    ONGELUKKIG    AFGELEefd    GESTOORD WORDEN    **BURN-OUT**  
GEMISTE DEADLINES    SLACHTOFFER    TE LAAT WAKKER