

5 tips voor rust en focus in je loopbaan

DAGELIJKSE CHECK-IN

Eindig je dag door even stil te staan.

Vraag jezelf: "Wat ging goed? Wat zou ik anders willen doen?"

Een paar minuten reflecteren helpt je om gericht te blijven.



ENERGIEBOOST MOMENT

Een drukke dag? Plan één korte activiteit die je energie geeft: een wandelingetje, favoriete muziek, of een ademhalingsoefening.

Hierdoor voel je je opgeladen en klaar voor de rest van de dag.



MINIMALISEER 'JA ZEGGEN'

Voordat je "ja" zegt op nieuwe taken, vraag jezelf: "Helpt dit me mijn doelen te bereiken?"

Geef vaker prioriteit aan jezelf en zeg nee tegen dingen die je energie kosten.



EÉN KLEIN DING'-METHODE

Kies elke dag één klein ding dat jou een goed gevoel geeft.

Of het nu een korte pauze is of een gesprekje met een collega, dit kost je nauwelijks tijd en geeft een boost aan je werkplezier.

GOOD VIBES

TWEEWEEKELIJKS 'KOPJE KOFFIE'-NETWERKEN

Plan eens per twee weken een korte koffiepauze met een collega, manager, of iemand buiten je afdeling.

Geen uitgebreide afspraak, gewoon even bijpraten en connecties opbouwen.

