

Zelfzorg stappenplan
<i>(Werk)voorbeelden</i>

Vraag	Voorbeeld 1	Voorbeeld 2
Wat zou ik graag willen veranderen?	Ik wil graag meer online werkoverleggen wandelend doorbrengen in plaats van achter mijn computer te blijven zitten	Ik wil mijn werkplek arbo-proof inrichten
Wat houdt mij tegen?	Iedereen vergadert met zijn gezicht in beeld. Ik kan geen aantekeningen maken als ik wandel. Ik ben mensen tot last als ik buiten aan het bellen ben. Ik ben altijd degene die met ingewikkelde vragen komt	Ik heb geen tijd. Waar is die e-mail ook alweer waar al die informatie in stond? Het is misschien toch niet nodig
Wat levert het mij op als ik mij toch niet laat tegenhouden?	Gezondheid: meer beweging, ik blijf de hele dag lekker hangen in mijn trainingspak, ik kan de buurvrouw met corona helpen om de hond uit te laten, ik vang even geen non-verbale signalen op	Gezondheid: een betere werkhouding, eindelijk kan ik op de werkkamer gaan werken in plaats van aan de keukentafel, ik heb minder kans op rugpijn voor de toekomst
Maak een keuze. Ga ik wel of niet aan de slag met wat ik graag wil veranderen?	Ja	Ja
<i>Gebruik deze vuistregel: weegt wat het je oplevert zwaarder dan de bezwaren, dan ga je ervoor. Maak dan een heel concreet actieplan, plak een einddatum aan je doel vast en ga aan de slag met de acties daar naartoe.</i>	Stap 1. In het eerstvolgende teamoverleg geef ik aan dat ik als testcase een keer al wandelend ga deelnemen	Stap 1. Zoek die e-mail of vraag een collega die dit al heeft geregeld hoe hij/zij dit heeft gedaan
	Stap 2. Ik tref voorbereidingen om in te kunnen bellen op mijn mobiele telefoon, oortjes, 4G	Stap 2. Zoek uit welke spullen jij nodig hebt of bel om advies naar de ergonoom
	Stap 3. Ik bedenk een plan hoe ik belangrijke informatie uit het overleg kan onthouden	Stap 3. Bestel de spullen die je nodig hebt
	Stap 4. Het volgende teamoverleg breng ik wandelend door	Stap 4. Geniet van je nieuwe werkplek!
	<i>Voilà, doel bereikt! En wie weet, volgen collega's jouw voorbeeld</i>	