Vrijdag 13 november

De 1%-belofte

5 minuten

Vijf dagen aandacht voor minder werkstress. Misschien heb je ontdekt hoe prettig een korte pauze kan zijn, welke signalen je bij jezelf herkent of hoeveel rust twintig minuten zonder afleiding oplevert. Maar wat neem je mee naar volgende week?

Gezonde gewoontes ontwikkelen kost tijd. Door klein te beginnen en een concrete afspraak met jezelf te maken, wordt het makkelijker om nieuw gedrag vol te houden.

Jouw challenge: maak een 1%-belofte!

1 Kijk terug op de week

Welke tip of challenge vond jij het nuttigst? En wat zou je vaker willen doen?

2 Kies één kleine verandering

Bedenk één haalbare actie die je vanaf maandag wilt toepassen. Bijvoorbeeld:

- Iedere dag een echte lunchpauze nemen
- Mijn werkdag beginnen met drie prioriteiten
- Vaker een kort rondje wandelen
- Mijn meldingen tijdens een focustaak uitzetten
- Eerder aangeven wanneer mijn werkdruk te hoog wordt

3 Maak je belofte concreet

Maak de volgende zin af: **Vanaf maandag ga ik...** Schrijf op wat je gaat doen en wanneer. Hoe concreter je plan, hoe makkelijker je eraan kunt beginnen.

4 Geef je belofte een plek

Hang je belofte op je bureau, zet een herinnering in je agenda of deel je voornemen met een collega. Zo help je jezelf eraan te denken.

Nog meer inspiratie?

Meer informatie over hoe jij aan het werk kan zònder werkstress? Bekijk de toolkit op wvdws.nl. hier vind je alle challenges van de afgelopen week en meer.