



Je beter kunnen voorbereiden op je werkweek

Pieker je in het weekend wel eens over je werk of zie je op tegen de maandag? Probeer deze strategieën om je gedachten de baas te zijn, zodat je van je vrije tijd kunt genieten en je week met een positieve mindset kunt beginnen. Gebruik de ruimte om op te schrijven op welke manieren je de strategie in je eigen leven kunt gebruiken.

Creëer enkele overwinningen

Doe iets productiefs. Dit kunnen snelle klusjes zijn, zoals de keukenvloer dweilen, of langere activiteiten, zoals eindelijk gaan lunchen met die vriend die je al een lange tijd weer wilde zien. Door dit te doen kun je je gedachten van je werk afhouden en een gevoel van voldoening krijgen. Win-win! Op welke manieren kun je winnen?

Geef je maandag een make-over

Is er iets wat je zou kunnen doen om ervoor te zorgen dat de terugkeer naar je werk iets is om naar uit te kijken? Bijvoorbeeld een snelle lunchpauze met een leuke collega? Of voor het einde van de dag een activiteit plannen die je leuk vindt, zoals je favoriete fitnessless of wat 'me-time' om een goed boek te lezen? Hoe ga jij je maandag een make-over geven?

Zorg ervoor dat je je goed voelt

Lichamelijke activiteit helpt de 'feelgood'chemicaliën in je lichaam vrij te maken en verbetert je humeur. Zelfs maar 10 minuutjes kan echt een verschil maken. Hoe kun jij je lichaam laten bewegen om je humeur op je vrije dagen te verbeteren?

Verander je gedrag

Soms kan het veel opleveren als je de manier aanpast waarop je tegen je werk aankijkt en met tijd omgaat. Denk eens na over je huidige schema en routine. Zijn er dingen die als je ze anders zou doen voor veel minder stress zouden zorgen?

Misschien wacht je bijvoorbeeld tot zondagavond om je voor te bereiden op maandagochtend - zou je in plaats daarvan hier op vrijdagmiddag tijd voor kunnen vrijmaken? Of probeer eens een kwartier eerder op te staan, zodat je kunt ontbijten of een snelle yogaoefening kunt doen om de dag alvast goed te beginnen? Welke veranderingen - zelfs heel kleine - kunnen ervoor zorgen dat je dagen soepeler verlopen?

Herformuleer je gedachten

Hoewel we over het algemeen geen controle hebben over de gedachten die in ons opkomen, kunnen we wel bepalen wat we ermee doen. En we kunnen onszelf trainen om onze denkpatronen zo te veranderen dat we er meer aan hebben. Herformuleer actief negatieve gedachten over je werk. Bijvoorbeeld:

- Probeer in plaats van: "Ik zie er tegenop om morgen naar mijn werk te gaan." eens: "Morgen ga ik werken en dat gaat goed komen."
- Probeer in plaats van: "Hoe ga ik dat volgende week weer allemaal voor elkaar krijgen!?" eens: "Elke zondag maak ik me druk over hoe ik het werk van de volgende week gedaan ga krijgen, maar elke week lukt het me toch gewoon weer."

Welke terugkerende gedachten kun je herformuleren voor meer positiviteit?

Verheug je op dingen

Denk bewust na over waar je naar uitkijkt de komende week en waar je dankbaar voor bent. Dit kan je helpen om de sombere gevoelens van je af te schudden en perspectief te houden op het goede in je leven. Waar kijk je naar uit? Waar ben je dankbaar voor?

Stel grenzen

In sommige gevallen helpt het om jezelf een vaste hoeveelheid tijd te geven om aan je werk te besteden tijdens je vrije dag(en). Bijvoorbeeld een half uurtje om ongelezen e-mails door te nemen en de e-mails te markeren die je maandag moet behandelen. Of om je prioriteiten voor die week op te schrijven. Hoeveel tijd heb je minimaal nodig om zaken te organiseren - en wanneer kun je dat het beste doen?

Breng verbeteringen aan

Wat zou er gedaan kunnen worden om je werk te verbeteren en je meer betrokken en tevreden te voelen? (De functie beter afstemmen op je kwalificaties, een betere balans tussen werk en privé en minder reizen, nieuwe technologie om processen te stroomlijnen, iets anders?)

Kom op voor jezelf

Kun je met je leidinggevende praten over het doorvoeren van deze veranderingen? Houd er rekening mee dat je leidinggevende niet je gedachten kan lezen. En het is meestal in het belang van je werkgever om te investeren in het behouden van een goede werknemer, in plaats van op zoek te moeten gaan naar een nieuwe. Als ze eenmaal weten hoe jij je voelt en waar jij tegen aanloopt, kunnen ze ervoor kiezen om je te helpen. Als ze dat niet doen of niet kunnen, dan kun je een weloverwogen beslissing nemen over wat je moet doen.

Verken je opties

Veel hangt natuurlijk af van je unieke omstandigheden, maar niet elke baan past even goed bij je. Als je je regelmatig down, gestrest of bezorgd voelt vanwege je baan, is het misschien tijd voor verandering. Welk soort baan wil je eigenlijk? En wat kun je doen om die daadwerkelijk te krijgen? (contact opnemen met mensen in je netwerk, je CV updaten, je studie afmaken, iets anders?)



Ga op zoek naar ondersteuning voor emotioneel welzijn

Soms weten we niet waarom we voelen wat we voelen of hoe we er op dit moment of op de lange termijn mee om moeten gaan. Als je aanhoudende of terugkerende angstige gedachten hebt en je vaak down voelt, vraag dan hulp aan een professional in de psychische gezondheidszorg. Die kan je helpen uitzoeken wat de oorzaak is van je gevoelens en je helpen stappen te ondernemen om ze onder controle te krijgen.

Bronnen

Anxiety and Depression Association of America, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues." Geraadpleegd op 17 februari 2024.

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." Geraadpleegd op 17 februari 2024.

LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?." Geraadpleegd op 17 februari 2024.

Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries." Geraadpleegd op 17 februari 2024.

The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." Geraadpleegd op 17 februari 2024.

© 2024 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden.

WF12834910 143604-022024