

Wat beïnvloedt Jouw Balans?



Tijdens drukke periodes kan het lastig zijn om de balans in je leven te bewaren. Wat voor de één voor stress zorgt, heeft op de ander geen invloed of brengt zelfs energie. We helpen je onderstaand alvast op weg met wat tips rondom het bewaren van je balans en zorgen voor voldoende ontspanning. Doe er je voordeel mee!

Werk & privé

Waar het werk bij Unica ophoudt, gaat de drukte van alledag soms thuis verder. Er zijn veel ballen die we moeten hooghouden met een gezin of door bijvoorbeeld de zorg voor een familielid.

- 1 Maak een lijst van je prioriteiten. Denk hierbij aan je gezondheid, familie en vrienden en je verplichtingen op je werk. Kies hierin wat je het belangrijkste vindt en zet de lijst op volgorde van hoogste naar laagste prioriteit. Dit zal je meer rust en tijd geven. Wat is het belangrijkste voor jou?
- 2 Maak tijd vrij om de balans tussen werk en privé te vinden. Hoe? Door te plannen en bedenken wat je wilt levert dit je uiteindelijk juist tijd op. Stel jezelf kritische vragen zoals: hoe tevreden ben ik nu? Is er iets wat ik op de korte termijn wilt veranderen (meer tijd voor jezelf, sport of je gezin)? En wat over 1 jaar en bijvoorbeeld over 5 jaar?
- 3 Maak werkafspraken binnen jouw team over werktijden, pauze's, verlof, mailverkeer en meetings. Door afspraken te maken kun je rekening houden met de wensen en behoeften van jouw collega's.

Ontspanning en slaap

Niets zo belangrijk als goede (nacht)rust. Dit is het moment om weer op te laden. Het is belangrijk om te ontspannen. Dit geldt als je op locatie, kantoor of thuis aan het werk bent.

- 1 Om je hoofd leeg te maken is het een aanrader om 3x per week te sporten of een andere vorm van ontspanning te zoeken. Heb je daar geen tijd voor? Doe het dan juist. Je bent veel productiever als je ontspannen aan het werk bent.
- 2 Slaap heeft veel invloed op hoe je in je vel zit. Je merkt het na een paar korte nachten misschien niet direct, maar op de lange termijn kunnen stress en kwaaltjes er toch insluipen. Zo kun je last krijgen van prikkelbaarheid en een slecht humeur. Een volwassene heeft 6-8 uur slaap per nacht nodig. Hoeveel uur slaap jij?



Inspiratie rondom balans

Er zijn oneindig veel factoren die invloed kunnen hebben op jouw welzijn. Van problemen in je relatie of binnen de familie tot aan het verliezen van een dierbare of werkstress wegens drukte op je werk. Voor de één helpt het om te praten met een coach, de ander zorgt voor veel beweging en buiten zijn.

Scan de QR-code en vind de tools en informatie die Unica jou aanbiedt om in balans te blijven. Laat je inspireren door het programma Jouw DAG en bespreek het eens met jouw leidinggevende!

