

Ervaart u teveel stress? 8 tips.

- Ga bij uzelf na of u de signalen herkent en of er iets aan de hand is;
- Zorg dat er op een dag ook momenten zijn dat u niets hoeft te doen;
- Gun uzelf de tijd om rustig te eten;
- Neem tijd voor een grote pauze op een plek waar u niet gestoord kunt worden door werkzaken. Minimaal een half uur na maximaal vijf uur werken. Ga bij goed weer naar buiten, bijvoorbeeld voor een lunchwandeling;
- Wind u niet op over kleine zaken die eigenlijk bij nader inzien niet zo belangrijk zijn;
- En bij grote zaken... bespreek ze meteen en blijf er niet mee rond lopen;
- Zoek een actieve vorm van afleiding in sport, met vrienden of in een hobby. Dit voorkomt piekeren en geeft je energie;
- Voorkom afleiding als u iets af moet maken. Doe de deur dicht en zet de telefoon uit, of blokkeer de agenda zichtbaar voor anderen.

Arbocatalogus Architecten!

Tips als je te veel stress ervaart