

‘Bijtanken’ in de vakantie? Tips voor energiebehoud door het jaar heen

Eindelijk vakantie! Tijd om bij te komen van wat het jaar van je heeft geleverd. De eerste week wil het vakantiegevoel nog niet echt komen. Loslaten blijkt lastig. Maar vanaf week twee gaat het beter. Dan kun je weer energie opdoen om de rest van het jaar weer door te komen, om het te kunnen volhouden. Herkenbaar?

Wat als je in de vakantie gewoon vanaf (bijna) dag 1 kon ontspannen? Niet te veel hoeft ‘bij te tanken’? Vrijwel direct genieten van wat de vakantiedagen je te bieden hebben? Besteed dan aandacht aan energiebehoud gedurende de dag en de week, het hele jaar door. Zodat je het niet van je vakanties alleen moet hebben.

Behouden van energie

In eerdere blogs schreef ik al over diverse aspecten die met het behouden van energie te maken hebben. Deze keer heel praktische tips. Kijk wat ervan toepasbaar is in je werk. Want in de praktijk van de zorgprofessional is het vaak geen sinecure om je energie te behouden. Toch is er echt wel iets mogelijk, dus denk ook niet te snel ‘die Sandra Sanders heeft makkelijk praten ;-)’

Praktische tips

Een gangbare opdracht in coachingstrajecten is om een week lang bij te houden wat/wie je op een werkdag energie geeft en wat/wie energie kost. Vervolgens kijk je hoe de balans tussen beide is, hoe deze kan worden hersteld en wat wel en niet te beïnvloeden is. Kun je iets wel beïnvloeden, kom dan in actie. Is iets zoals het is, kijk dan hoe belangrijk dit voor je is, of je het wel of niet kunt accepteren, er anders naar kunt kijken of anders mee kunt omgaan.

Soms is met eenvoudige aanpassingen van gewoontes ook al veel winst te behalen. Probeer het volgende eens uit.

Ontbijt goed en drink voldoende.

Ontbijt goed voor je naar je werk gaat. Anders start je de dag al met minder energie. Ontbijten brengt je spijsvertering op gang en je geeft je lichaam wat het nodig heeft om goed te functioneren en te presteren. Neem er, als het even kan, de tijd voor, en sta tien minuten eerder op. Dan start je dag wat rustiger.

Drink voldoende als je aan het werk bent. Kies liefst voor water en groene thee in plaats van de hele dag cafeïne. En heb je ’s middags trek? Kies voor noten in plaats van suikerrijke tussendoortjes. Want die leiden juist tot een energiedip.

Zorg voor voldoende herstelmomenten

Denk daarbij aan (mini)pauzes, twee tot drie minuten in een ritme van zes keer per minuut ademen (waarvan vier seconden in- en zes seconden uitademen), een vast werk- en pauzeritme, met de lunch naar buiten (daglicht en beweging) als er geen vergaderingen gepland staan, even naar buiten kijken en voor je uit koekeloeren, etc.

Gebruik de app Brainfocus of de pomodoro-techniek voor een vast ritme van werken en ontspannen van 50 minuten onafgebroken geconcentreerd werken en 10 minuten pauze, of 25 om 5 voor computerwerk, zoals administratie. Je brein komt dan tot rust, je kunt je spieren even losmaken en ontspannen. Een dergelijk ritme bevordert de concentratie en effectiviteit van werken.

Besteed aandacht aan timemanagement

Wie efficiënt werkt, houdt meer tijd over voor ontspanning of andere zaken die je belangrijk vindt. Neem je werkwijze eens onder de loep. Kijk hoe je bijvoorbeeld efficiënter kunt samenwerken, meer kunt overlaten aan anderen, hulp durft vragen, of je met behulp van standaardzinnen sneller brieven kunt opstellen, of je misschien veel tijd besteedt aan steeds maar controleren of je toch echt niets vergeten bent, enz.

Zorg voor een prettige werkplek

Zorg ook voor een prettige werkplek, één waar je je thuis voelt. Dat kan betekenen dat het er opgeruimd is, dat je ergens een inspirerende spreuk hebt staan, foto's van je dierbaren, een plant etc.

Kortom:

- * Analyseer wat je energie geeft en energie kost
- * Weet wat er bij jou een rol speelt en begin met de voor jou eenvoudigste stap naar een beter energiebehoud.
- * Ontdek of het verschil maakt en bouw je acties uit.

TEKST: Sandra Sanders, COACH EN TRAINER OP HET GEBIED VAN STRESS- EN BURN-OUTKLACHTEN.

[Lees hier eerdere artikels over burn-out.](#)

Wil je meer weten over chronische stress, burn-out preventie en/of begeleiding?

Neem contact met ons op via <mailto:info@touch-coaching.nl>.



Dit document is eigendom van Touch, training en coaching. Vond je het een waardevol artikel? En wil je het graag gebruiken of delen? Graag! Uiteraard wel met bronvermelding.

Wij delen graag onze kennis.

