

Een overzicht van alle tips!

Ontspanningsoefening voor thuis

Tijdens deze oefening leer je je spieren aanspannen en ontspannen. Het gevolg is dat er ontspanning van de spieren en het lichaam optreedt. In onderstaand filmpje wordt de techniek uitgelegd.

<https://www.youtube.com/watch?v=xsb1rqdEHEQ>

Rekken strekken op de werkplek

Houd elke beweging 30sec vast.

Door je spieren te rekken zorg je ervoor dat ze daarna lekker ontspannen.



Trek je knieën op



Strek af en toe je vingers



Ga op je tenen staan,
daarna op je hak

Ademhaling op de werkplek

box ademhaling, Misschien heb je hier ooit al is van gehoord maar dit houdt in dat je de in en uitademing precies even veel seconde volhoudt

stap 1: zoek een plek waar je goed rechtop kan zitten/staan

stap 2: adem in 4 seconde diep in

stap 3: hou je adem 4 seconde in

stap 4: blaas je adem in 4 seconde weer uit

stap 5: doe dit een paar keer opnieuw, je zal snel merken dat je rustiger wordt in je hoofd en lichaam

Praat erover!

Soms kan het prettig zijn om met iemand te praten over situaties tijdens het werk of dingen waar je tegenaan loopt. Dit kun je doen met iemand uit je eigen omgeving, helemaal prima! Maar soms is het ook fijn om dit met iemand te doen die hetzelfde werk uitvoert en je zo goed snapt. Je kunt een buddy vormen met een collega/collega's.

Een hobby zorgt voor ontspanning!

Zoek voor jezelf een hobby wat zorgt voor ontspanning. Denk hieraan bijvoorbeeld vaste momenten wandelen in de week, muziek maken, koken etc. (alleen of met een vriend/vriendin). Of misschien heb je er al wel een hobby, ga hier dan vooral mee door!