



OASE



ONTSPANNEN

O

- Doe regelmatig ademhalingsoefeningen
- Maak gebruik van een mindfulness app
- Zoek buiten werktijd los ontspanning door bijv. te wandelen, te lezen of muziek te maken
- Let op signalen van je lichaam en neem deze serieus.
- Probeer voldoende te slapen, goed te eten en te bewegen
- Breng structuur en passend ritme aan in je dag



AFSTEMMING MET COLLEGA'S

A

- In- en uitchecken. Neem bij de start en het afsluiten van je werkdag kort de tijd voor elkaar: Hoe is mijn dienst verlopen: rood / oranje / groen
 - Wat was het beste moment?
 - Wat was het moeilijkste moment?
 - Wat moet ik nog kwijt?
- Zoek een luisterend oor bij een collega, intervisiegroep of een supervisor



SPIRITUALITEIT

S

- Denk ook aan je eigen spiritualiteit. Maak in alle drukte ruimte voor je eigen bronnen waaruit je wilt putten. Dit opladen heb je nodig om anderen bij te kunnen staan.
- Welke bronnen zijn voor jou steunend? Denk aan bidden, mediteren, lezen, kaarsje aansteken, stilte zoeken. Laat dit niet het sluitstuk zijn van de agenda, maar plan dit in.



EMOTIES

E

- Herken en ervaar je eigen gevoelens van angst boosheid verdriet of frustratie
- Vermijd negatieve gedachten en berichten. Kijk niet teveel naar het coronanieuws, vooral niet voor het slapen gaan.
- Herken wat jou energie geeft en wat je juist energie kost. Geef ruimte aan humor, het is een belangrijk instrument om stress te verminderen.
- Zorg dat jij je verhaal ook bij iemand kwijt kunt.

