



Sådan skaber du motivation og balance på hjemmekontoret

Arbejdsdagen med corona-virus er svær for os alle – specielt nu hvor sprinten pludselig er blevet til et maraton. For de af os, der har tilbragt de sidste mange måneder på hjemmekontoret, kræver det både dedikation og opmærksomhed at holde motivationen intakt og humøret højt.

Her får du nogle råd til, hvordan du kan værne om din fysiske og mentale sundhed under Corona.



Kom ud – gerne i naturen:

Sørg for at komme ud og få frisk luft i løbet af dagen. Holder du 1:1 møder, der ikke nødvendigvis kræver brug af en computer, så aftal at holde dem udenfor som Walk & Talk – også selvom det måske regner lidt. Husk også at lufte ud i dit hjemmekontor mange gange i løbet af dagen.



Få styr på tankerne:

Nogle gange kan hovedet være fyldt med negative tanker. Husk at du faktisk selv kan styre dine tanker. Hvis tankerne stikker af med fokus på det negative, så forsøg at parkere dem. Sæt evt. et kvarter af om dagen til at håndtere dine bekymringer. Det kan måske virke lidt tosset, men det kan hjælpe dig, så de negative tanker ikke tager over.



Aktive pauser væk fra skærmen:

Sørg for at få lagt pauser ind i løbet af dagen, hvor du får rørt dig lidt. Lav evt. nogle Power Break øvelser eller en kort træning på stuegulvet. Der findes rigtig meget digital hjemmetræning, som du kan gøre brug af. Vælg noget træning, du kan lide, og hvor du evt. kan få pulsen lidt op. Del evt. også dagen op, så du hele tiden har noget at se frem til. Det kan være en gåtur med hunden, en to-go kaffe fra din yndlingscafé eller en hurtig cykeltur med en podcast i ørerne. På den måde bryder du ensformigheden på hjemmekontoret.



Dyrk fællesskabet og få smilet frem:

Er du en del af et team, kan du opfordre til, at I laver nogle sociale virtuelle aktiviteter. Sig godmorgen til hinanden hver dag. Spis virtuel frokost sammen eller hold fredagsbar. Vi har brugt at finde en erstatning for den uformelle snak ved kaffemaskinen, og så hjælper det altid på humøret at få grinet lidt sammen.



Drag omsorg for andre:

Noget af det, der kan styrke din egen mentale trivsel, er at drage omsorg for andre. Sæt f.eks. gang i en ringekæde eller ringemakere i dit team, hvor I skiftes til at tjekke op på hinanden over telefonen. Vær også opmærksom på de kollegaer, som måske ikke er så "synlige". Ræk ud og spørg ind. Langt de fleste mennesker sætter pris på omsorg og opmærksomhed fra andre.

Find inspiration til din sunde livsstil på Danica Pensions podcast kanal "Sunde Stemmer".

Find den, hvor du normalt lytter til podcasts.