Bloei door Hem
ONDERWEG NAAR HELING EN GENEZING

Werkhervattingsplan

Naam:

Tijdsduur:

Welk werkzaamheden ga je doen? *Hierbij let je op:* A. Wat is de intensiteit van deze werkzaamheden? B. Hoe mentaal inspannend zijn je werkzaamheden, hoeveel concentratie heeft een taak nodig en hoe complex is de taak? C. Bij wie ligt de verantwoordelijkheid, ook als het misgaat? D. Wat is de tijdsdruk, binnen welke tijd moet je taak af zijn e wat als het niet lukt? E. Met wie werk je samen en wat is dan de taakverdeling? F. Hoe ga je om met mensen die je om hulp vragen of je spontaak taken geven?	
LET OP: eerst zal de kwaliteit van je werk weer op peil komen, daarna pas je tempo!	
Werktijden en opbouw van uren *Hierbij let je op:* A. Hoeveel uren ga je totaal werken? Hoeveel uren ga je per dag werken? B. Zorg er voor dat als je meerdere dagen gaat werken er ook een volledige dag, 24 uur, rust tussen zit zodat je herstelvermogen intact blijft en je je reserves kunt opbouwen. C. Wanneer je merkt dat het lukt en je voldoende tijd hebt aan de dag rust er tussen, kun je voorzichtig aan opbouwen. D. Opbouwen kan alleen wanneer je merkt dat de voorgaande stappen zijn gestabiliseerd. E. Wanneer neem je pauzes tussendoor? Deze pauzes bestaan uit het aanvullen van je herstelrust! F. Waar ga je deze herstelrust nemen tijdens je pauzes?	

Copyright Bloei door Hem | www.bloeidoorHem.nl | BO

Werkhervattingsplan

Wie is je aanspreekpunt? *Hierbij let je op:* A. Wie is je contactpersoon op het werk? B. Hoe kun je je contactpersoon bereiken op het werk en buiten werk om? C. Spreek af dat jullie elke twee weken evaluren, tijdstip en plaats. D. Bij wie kun je je hart luchten en om hulpvragen als het even niet zo lekker en soepel loopt?	
Werktplek en werkomstandigheden *Hierbij let je op:* A. Wat wordt je werkplek, een rustige werkplek met zo minmogelijk prikkels heeft de voorkeur. B. Zijn er teveel prikkels, werk dan thuis. Kan dit niet, misschien zijn oordopjes een optie? C. Zorg dat mensen je niet zomaar kunnen bereiken, alleen op afspraak. Een 'niet storen bordje' zou hierin helpend kunnen zijn. D. Zet je e-mailnotificatie uit. E. Stel een automatisch antwoord op je mail in waarin je vaste werktijden staan. F. Zet je telefoon zoveel mogelijk uit of op stil. G. Kijk tijdens je werk niet op social media, ook niet in je pauze.	
Tussentijdse evaluatie voor jezelf A. Slaap ik goed? B. Lukt het om mijn stopsignalen te voelen? C. Als ik deze voel, kan ik dan ook echt stoppen? D. Zijn er aanpassingen nodig in mijn uren of taken? E. Zit ik op de goed werkplek? Is er voldoende rust voo rmij?	