

Tips werk en privé

Onderstaande tips kunnen je inhoudelijk op weg helpen voor belastende zaken die je buiten je werk doet, maar wel je werk kunnen beïnvloeden.

Soms betekenen de tips dat je iets gaat veranderen. Dat gaat niet altijd vanzelf.

Kijk eerst of je die verandering echt wilt?

En kijk dan hoe je die verandering kunt volhouden?

Het gaat er daarbij om dat de verandering een gewoonte wordt. Een nieuw patroon dus.

Lees ter inspiratie de korte column over [gewoontedieren die iets willen veranderen](#).

En dan de inhoudelijke tips.....

- Zwanger? Lees [10 vragen en tips](#) over werk en zwangerschap,
- Mantelzorger? Kijk op [mezzo.nl](#) voor informatie, advies en steun. Kijk ook naar de mogelijkheden op het gebied van zorgverlof en calamiteiten- en ander kort verzuimverlof. De cao en bedrijfsregelingen geven hier meestal informatie over,
- Financiële problemen? [CNV-geldzorg](#) beschrijft hoe werknemers geldzorgen op orde kunnen brengen en houden. En het NIBUD geeft gerichte informatie over [hulp bij schulden](#).
- Meer willen bewegen? In de [oplossing meer bewegen](#) staan tips om op en buiten het werk meer te bewegen.
- Stoppen met roken? Hier zijn heel veel sites met informatie over te vinden,
- Minder alcohol, drugs of medicijnen? Kijk voor tests, tips en hulp op de site van [Jellinek](#),
- Gezonder eten of afvallen? Het [voedingscentrum](#) geeft informatie over gezond eten en afvallen,
- Meer ontspannen? Een paar voorbeelden:
 - Pp [lerenontspannen.nl](#) staan praktische manieren om meer rust te creëren in je hoofd en in je lijf,
 - [Psychologiemagazine](#) heeft 24 zeer diverse oefeningen verzameld om te ontspannen.
- Minder piekeren? Lees de feiten en 12 tips over [piekeren](#),
- Meer of minder werken? Bekijk de regels van de Rijksoverheid op [wanneer-mag-ik-meer-of-minder-uur-werken?](#)