



Sund balance i din nye (midlertidige) hverdag

Den nye virkelighed med corona-virus er svær for os alle. Det kræver nye vaner, nye samarbejdsformer og en helt ny måde at tænke på. Her får du nogle råd til, hvordan du kan passe godt på dig selv og opretholde en sund balance, hvis du arbejder hjemme.



Struktur i en alternativ arbejdsdag

Når alt ikke er som det plejer, så kan det hjælpe at sætte struktur på din dag og skabe forudsigelighed:

- Klæd dig på som normalt
- Lav en plan for dig selv og familien - men tilgiv dig selv, hvis planen skrider
- Har du børn hjemme, så sæt tid af i kalenderen til samvær eller undervisning
- Hold frokost og pauser, som du plejer



Husk variation

Arbejder du fra køkkenbordet, sofaen eller børneværelset, så kan din arbejdsstilling nemt blive forkrampet eller uhensigtsmæssig. Der er to principper, du med fordel kan huske på:

- Skift arbejdsstilling så tit som muligt
- Stå op så meget som muligt. For eksempel når du taler i telefon eller holder pause



Bevæg dig alt det du kan

Når du er tvunget til at arbejde hjemme, så bevæger du dig helt sikkert mindre end normalt. Du skal ikke transportere dig selv til arbejde og "kantinen" er lige ude i køkkenet. Derfor er det vigtigere end nogensinde, at du får rørt dig i løbet af dagen:

- Lav en aktiv pause for eksempel om formiddagen. Brug Power Breaks videoer med forskellige enkle træningsprogrammer på Danica Pensions hjemmeside <https://danicapension.dk/privat/mit-liv/sundhed/fysisk-sundhed>
- Lav en udendørs aktivitet for eksempel om eftermiddagen. Naturen er et fantastisk træningscenter
 - Lav virtuelle walk and talk møder med dine kollegaer eller din leder
 - Hvis du har familie, som også har brug for en pause, så tag eventuelt ud i naturen og lav stafet eller tagfat på stierne



(P)alle alene i verden

Der kan være mange følelser forbundet med den nuværende situation. Det kan være alt fra kedsomhed og ensomhed til reel bekymring om fremtiden. Her er nogle råd, der måske kan hjælpe dig:

- Accepter, at tingene er mere kaotiske end normalt
- Sluk eller begræns nyhedsstrømmen
- Brug mindfulness til at skabe ro. Brug lydfiler på Danica Pensions podcast kanal 'Sunde Stemmer'. Find den, hvor du normalt lytter til podcasts.
- Hold dagligt virtuel kontakt med dine nærmeste og dine kollegaer

Sunde Stemmer:

Find inspiration til hvordan du kan håndtere corona-krisen på Danica Pensions podcast kanal "Sunde Stemmer". Find den, hvor du normalt lytter til podcasts.