

Tips en handige linkjes

Hybride werken

Hoewel voorlopig de norm van alleen thuiswerken van toepassing is, zullen we zeer waarschijnlijk in de toekomst hybride (zowel digitaal als fysiek op het werk) gaan en blijven werken. Belangrijk is dan dat je thuiswerkplek goed (Arboconform) is ingericht.

Basis informatie thuiswerken	Thuiswerkvoorzieningen op orde?
Voor je gezondheid is het belangrijk dat je werkplek goed is ingericht. Met de instructie van onze specialisten is je werkplek zo ergonomisch verantwoord ingericht.	Werkplektool
Eenmalige compensatie voor thuiswerkende rijksambtenaren.	Thuiswerkvergoeding
Online/telefonische afspraak met een ergonomoom	Backoffice Postbus Medische Ergonomie: - Telefonisch: 06–507 684 86 of 06–156 741 66. - Per mail: PostbusMedischeErgonomie@rijksoverheid.nl
Met deze tips kun je een fijne thuiswerksituatie creëren	Praktische thuiswerk tips
Tips voor thuiswerken en dagindeling	Praktische tips werkhouding en dagindeling
Tookit mentaal fit & gezond werken	Tookit mentaal fit & gezond werken

Samenwerken en samen werken

Voldoende sociale contact momenten zijn zeker nu belangrijker dan ooit. De verwachting is dat op afstand werken de nieuwe norm gaat worden. Hoe kunnen we de komende tijd samen werken en samenwerken? Hieronder een aantal handige tips en adviezen

Informeel contact met je collega's	<ul style="list-style-type: none">- Organiseer een afdelingsborrel of lunch via Webex met vrije 'inloop'. Geen agenda, even niet praten over werk, maar vooral bijpraten over hoe het echt gaat- Moet je een collega één op één spreken? Maak een belafpraak. En maak – als het even kan – tijdens het praten een wandelingetje door je buurt. Nog beter (als je bij elkaar in de buurt woont): zoek elkaar op en maak die wandeling samen
Agenda blokken voor rustmomentje	Een tip om al dat Webexen beter vol te houden is om na ieder overleg een rustmomentje zonder beeldscherm in te bouwen, al is het maar vijf minuten. Dat vergt wat agenda-discipline, maar is wel effectief tegen vierkante ogen.
Werk je in de Citrix-omgeving (met een Chromebook of privé-pc) of op een managed laptop? En werkt je geluid of camera niet?	In deze handleidingen vind je meer informatie over hoe je je geluid en/of camera kunt instellen.
Webex vergaderingen plannen vanuit Outlook	In deze handleiding lees je hoe je Outlook koppelt met Webex en hoe je vervolgens vergaderingen plant vanuit Outlook.
Handreiking telefonisch of video vergaderen	Bekijk hier wat de beste optie is
Kies de juiste communicatiemiddelen om te vergaderen.	Keuzehulp voor vergaderen op afstand

Mens centraal

Het sociale aspect wordt steeds belangrijker in een samenleving waarin thuis werken 'het nieuwe normaal' is. We zien elkaar minder en het persoonlijke contact met de collega's wordt erg gemist. Daarnaast kan het vaak (te) lange beeldschermwerken er voor zorgen dat je fysieke klachten ontwikkelt. Hieronder lees je welke initiatieven er zijn genomen of nog worden gestart om samen deze uitdaging tot een goed einde brengen.

Beweeg voldoende	<ul style="list-style-type: none">- Dat kan met een lunchwandeling- Telefonisch al wandelend je afspraak te doen- Geen zin in wandelen of slecht weer? Dan kun je ook de Home Work Out doen van collega Joyce Dijkhuizen van UBR HIS
#aandachtvoorelkaar	De landelijke campagne waarin aandacht voor elkaar centraal staat en waar je ook je verhaal kunt delen. Lees meer op Rijksporaal of de website aandachtvoorelkaar
Corona, werk en loopbaan. Kan dat wel?	Zeker wel. Kijk maar eens op de website van Loopbaan & Talentontwikkeling
De online toolkit Mentaal fit en gezond werken biedt allerlei informatie, adviezen en filmpjes over onder andere thuiswerken, mentale en fysieke gezondheid en trainingen.	Je leest er alles over in de Toolkit Mentaal fit & gezond werken
Workshops en trainingen	<ul style="list-style-type: none">- Workshop: Richt je thuiswerkplek zo goed mogelijk in – door Roelie Koops- Gun jezelf de ruimte en werk aan een optimale versie van jezelf door aan de slag te gaan met mindfulness- UBR P – Energizers (worden opnieuw ingepland)

Heb je vragen, ideeën of mis je informatie die bij onze manier van werken horen? Laat het weten en stuur een e-mail naar [Monique Gutteling](#) (Communicatie UBR Personeel).