

# Even uitschecken

Heb jij een bijbaan naast je studie, of ben je sinds kort begonnen met je eerste fulltimebaan? Dan zit je hier goed! Wij willen jou helpen meer rust te ervaren op en buiten werk. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de meerderheid van de jongeren vaker JoMO wil ervaren, de joy of missing out. Genieten van wat hetgeen je aan het doen bent, in plaats van bang zijn dingen te missen. Dat is niet zo gek, want de neiging om constant je telefoon te checken is nogal vermoeiend. Hoe chill zou het zijn als je zelf kiest wanneer je je telefoon pakt en daardoor lekker gefocust kan zijn op je eigen taak? Wij willen jou helpen dit voor elkaar te krijgen. Een goed moment om even uit te checken is onderweg van en naar werk. In plaats van met je gedachten in werk verzonken te zijn, geniet jij nog even van een moment met jezelf. Altijd ongestoord onderweg.

We horen je denken: klinkt goed... maar wat als mijn baas belt, ik de weg niet weet, of ik wil wisselen van afspeellijst? Hieronder geven we een paar tips. Welke kies jij?

## Voordat ik in de auto stap...

...zet ik mijn telefoon op niet storen.

Als je belt tijdens het rijden, ben je met je gedachten bij het gesprek in plaats van op de weg. Je hoeft echt niet altijd bereikbaar te zijn. Ze kunnen ook op een ander tijdstip terugbellen!



*Benieuwd hoe?  
Scan de qr code!*

...spreek ik uit naar mijn collega's dat ik niet bereikbaar ben onderweg.

Waarschijnlijk verwachten je collega's helemaal niet van je dat je wél opneemt of reageert onderweg. Door dit bespreekbaar te maken, schep je duidelijkheid.

...stel ik een automatisch antwoord in.

Onderweg? "Op dit moment ben ik aan het rijden en wil ik niet gestoord worden. Bel je me later terug?"

09:34



...kies ik een afspeellijst, die past bij mijn stemming.

Probeer van tevoren vast de muziek in te stellen, zodat je niet onnodig afgeleid bent in de auto. Zodra je met je handen van je stuur gaat en je ogen van de weg, loop je meer risico op een ongeval.

...bestudeer ik de routebeschrijving van m'n rit en zet ik het geluid voor aanwijzingen aan.

Zo kan je je telefoon lekker in je zak houden. Zie je toch graag de route tijdens het rijden? Plaats dan een telefoonhouder in je auto, of sta stil om de route te bekijken.



...neem ik eens een andere route naar werk, om m'n hersenen scherp te houden.

Wist je dat je hersenen lui worden van routines? Om ze scherp te houden kan je proberen om een andere route te nemen. Dan kom je al met een wakker brein aan, voordat je bent begonnen met je werk. Ook nog eens goed voor je prestaties!