

8 tips om je werk echt los te laten tijdens vakantie

Veel Nederlanders gaan deze weken weer met een welverdiende vakantie. En toch lukt het veel mensen niet om compleet te ontspannen. Maar liefst 40% van de werkende Nederlanders heeft last van vakantiestress*. Hoe is dit te voorkomen? Recruitmentsplatform Monsterboard geeft de werkende Nederlander 8 tips waarmee je je werk écht los kunt laten op vakantie.

1. Een goede voorbereiding. Zowel thuis als op het werk. Het lijkt een dooddoener, maar zorg ervoor dat je niet last-minute nog van alles moet regelen. Pak thuis ruim van tevoren je koffer in, en zorg op je werk voor een goede overdracht waar je genoeg tijd voor inruimt. Zo ga je zonder stress weg.

2. Zet je out-of-office aan. Vergeet niet een afwezigheidsmelding op je email in te schakelen! Zo zien klanten of andere zakenrelaties direct dat je op vakantie bent. Zet er de contactgegevens van de collega bij die jouw werkzaamheden overneemt, zodat je echt niet lastiggevallen hoeft te worden. Ook een optie: zet je out-of-office een dag eerder aan en een dag later uit dan dat je eigenlijk terugkomt. Zo bouw je vooraf en na je vakantie wat extra rust in voor jezelf!

3. Pas je voicemail aan. Vergeet naast je out-of-office ook je voicemail niet. Vertel in je boodschap wanneer je met vakantie bent, wanneer je terug bent en met wie de beller contact op kan nemen in dringende gevallen. Probeer je voicemail niet steeds af te luisteren, maar beperk het tot maximaal een keer per dag.

4. Neem eerst een paar dagen vrij. Probeer voordat je echt vertrekt naar je vakantiebestemming eerst nog één of twee dagen vrij te plannen. Dan heb je rustig de tijd om de laatste dingen voor vertrek te regelen, én je kunt alvast een beetje ontspannen. Dan ga je helemaal uitgerust het vliegtuig of de auto in!

5. Maak duidelijke afspraken met collega's. Om écht los te komen van je werk is het natuurlijk belangrijk dat je niet geconfronteerd wordt met belletjes of mailtjes van kantoor. Heb je een werktelefoon, laat die dan lekker thuis. En als je werkmail op je telefoon staat, zet die dan uit. Als je jouw werkzaamheden hebt overgedragen aan een collega dan kan hij of zij binnenkomende telefoontjes of mailtjes prima afhandelen. Kun je niet helemaal onbereikbaar zijn? Maak dan duidelijke afspraken met je collega's over wanneer ze je wel en niet kunnen storen en spreek af dat ze je eerst appen als er iets overlegd moet worden. Dan word je niet overvallen door werktelefoontjes.

6. Maak duidelijke afspraken met je partner en/of gezin. Kun je niet helemaal onbereikbaar zijn en hebben je collega's je af en toe toch nodig? Spreek dan niet alleen met je collega's tijden af waarop je bereikbaar bent, maar ook met jezelf en je reisgenoten. Zo is het voor iedereen duidelijk wanneer je even met werk bezig bent en wanneer niet, en daarmee voorkom je eventuele irritaties.

7. Lees een boek. Merk je dat je op je vakantieadres toch bezig bent met werk? Een boek lezen kan helpen om aan iets anders te denken. Kies een spannend of mooi verhaal waarin je je helemaal kunt verliezen. Na een paar dagen zijn de kantoorperikelen vast verdwenen uit je hoofd!

8. Doe het na je vakantie rustig aan. Heb je een fijne vakantie achter de rug? Probeer dat relaxte gevoel dan nog even vast te houden. Plan niet te veel afspraken in de eerste week dat je weer aan het werk bent en doe het rustig aan.

** Bron: Vakantiestress onderzoek 2017 van Goos Marketing Research, in opdracht van de NBPO.*

OVER MONSTERBOARD

Over Monsterboard

Monsterboard is onderdeel van Monster Worldwide, Inc. (NYSE: MWW). Monster is al ruim 20 jaar wereldwijd actief in meer dan 40 landen en marktleider in het succesvol verbinden van mensen en bedrijven om ze te helpen aan een betere baan of het beste talent.

Monsterboard is pionier in de recruitmentindustrie met geavanceerde technologie in carrièremanagement, recruitment en talentmanagement en biedt een breed scala intelligente, digitale, sociale en mobiele oplossingen aan.

Monsterboardnewsroom