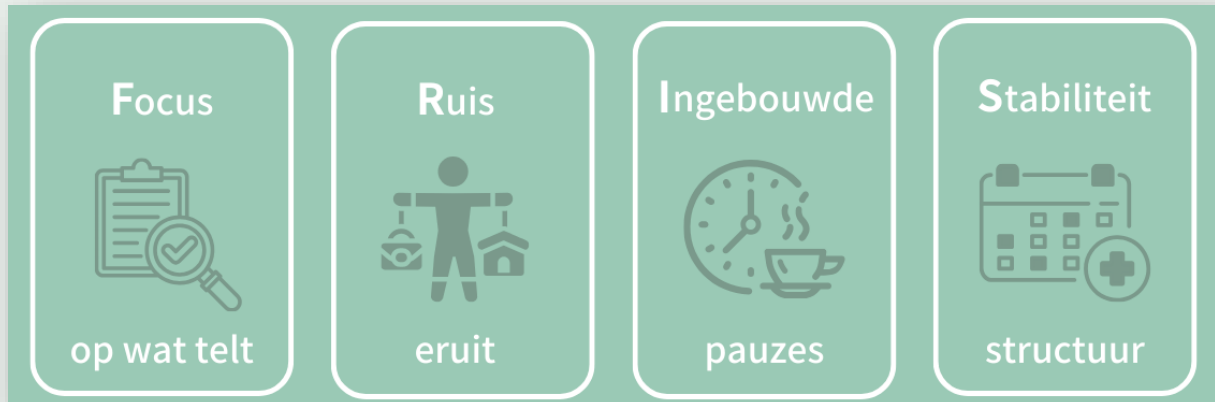


## FRIS werken bij scheiding

Voor medewerkers in een relatiebreuk



### F – Focus op wat telt

- Maak (samen met jouw leidinggevende) een weekoverzicht. Bepaal wat die week moet-werk en mag-werk is;
- Bepaal daarop dagelijks je prioriteiten en hou je eraan;
- Houd taken en rollen in verhouding tot jouw werkvermogen.

### R – Ruis eruit

- Werk is voor werk; geen social media, WhatsApp, privémail, huizensites of scheidingsinfo;
- Privé is voor privé: Geen werk vóór of ná de werkdag;
- Creëer een prikkelarme werkplek;
- Collega's mogen betrokken zijn, maar hou privégesprekken kort.

### I – Ingebouwde pauzes

- Plan meerdere korte pauzes per dag;
- Pauzes houden energie, concentratie en kwaliteit hoog;
- Spreek samen met jouw leidinggevende een ritme en vaste rustmomenten af.

### S – Stabiliteit & structuur

- Zorg voor voorspelbaarheid in je werkdag;
- Werk met duidelijke afspraken en reflecteer regelmatig (met jouw leidinggevende);
- Houd routines in stand.