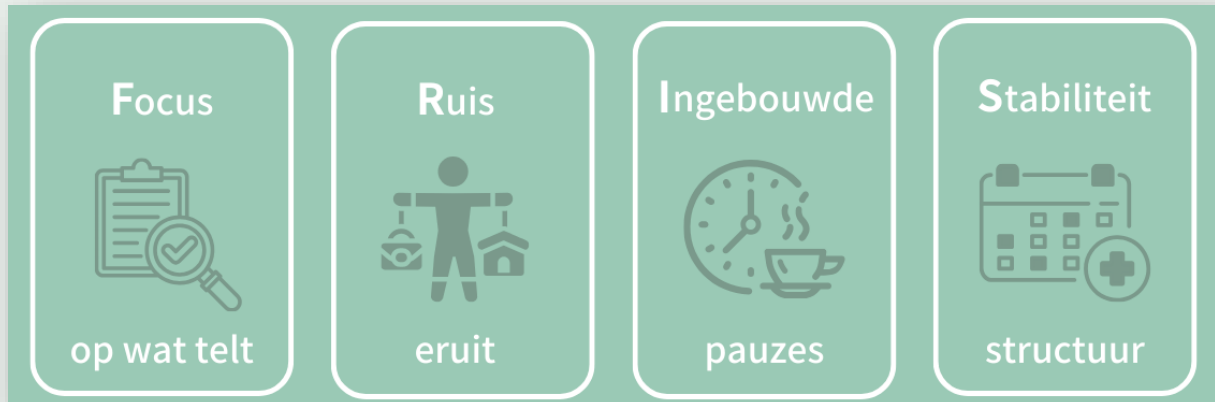


## F.R.I.S. leidinggeven bij scheiding

Voor leidinggevendenden met medewerkers in een relatiebreuk



### F – Focus op wat telt

- Maak samen een weekoverzicht van moet-werk en mag-werk;
- Bepaal wekelijks de prioriteiten;
- Houd taken en rollen in verhouding tot 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

- Stimuleer meerdere korte pauzes per dag;
- Pauzes houden energie, concentratie en kwaliteit hoog;
- Spreek ritme en vaste rustmomenten af.  
(Goed voorbeeld doet goed volgen)

### S – Stabiliteit & structuur

- Zorg voor voorspelbaarheid in de werkdag;
- Werk met duidelijke afspraken en reflecteer samen regelmatig;
- Houd routines in stand.