

Persoonlijk Zorg Plan Template: Balans in een 'Always On' Wereld

Deel 1: Persoonlijke Balans Audit

1. Huidige Situatie:

- Hoeveel uur per dag ben ik online voor werk?
- Welke digitale activiteiten veroorzaken de meeste stress?
- Wanneer voel ik de druk om altijd bereikbaar te zijn?

2. Doelen voor Balans:

- Wat zijn mijn doelen voor digitale balans en zelfzorg?
- Welke specifieke veranderingen wil ik maken in mijn digitale gewoonten?

Deel 2: Grenzen Stellen 3. Werkuren Definiëren:

- Vaststellen van duidelijke start- en eindtijden voor werk.
- Pauzes plannen om los te koppelen en te herstellen.

4. Notificatie Management:

- Welke apps en notificaties kan ik uitzetten buiten werkuren?
- Instellen van 'Niet Storen'-tijden op digitale apparaten.

5. E-mailstrategieën:

- Vaste tijden instellen voor het controleren van e-mails.
- Automatische antwoorden gebruiken om verwachtingen over reactietijden te managen.

Deel 3: Zelfzorg en Ontspanning 6. Dagelijkse Ontspanningstechnieken:

- Lijst van activiteiten die helpen ontspannen (bijv. lezen, wandelen, yoga).
- Plannen van regelmatige korte pauzes om mentaal en fysiek te herstellen.

7. Digitale Detox Momenten:

- Kiezen van vaste tijden of dagen voor een volledige digitale detox.
- Activiteiten plannen die geen schermen of digitale interactie vereisen.

Deel 4: Steun en Hulpbronnen 8. Netwerk voor Ondersteuning:

- Identificeren van vrienden, familie of collega's die kunnen helpen en ondersteunen.
- Deelnemen aan of vormen van steungroepen voor digitale balans.

9. Professionele Hulpbronnen:

- Overwegen van professionele hulp indien nodig (bijv. therapeut, coach).
- Gebruikmaken van bedrijfsbronnen zoals workshops of welzijnsprogramma's.

Deel 5: Evaluatie en Aanpassing 10. Voortgang en Aanpassingen: - Hoe zal ik mijn voortgang bijhouden en evalueren? - Hoe en wanneer zal ik mijn plan aanpassen aan veranderende behoeften?

Deel 6: Commitment, Toewijding aan Verandering: - Een persoonlijke verklaring over het belang van deze veranderingen en de toewijding aan het plan.

Dit zorgplan is gericht op het creëren van bewustzijn over de impact van de 'Always On'-cultuur en het bieden van concrete stappen om een gezondere werk-privé balans te bereiken. Het plan is dynamisch en moet regelmatig worden herzien om ervoor te zorgen dat het blijft voldoen aan de behoeften en doelen van het individu.