

Persbericht

Lieneke van Waalwijk van Doorn presenteert in samenwerking met Uitgeverij Leesst: de *Survivalgids voor de thuiswerker*.

“Ik mis het praatje bij het koffieapparaat”

“Ik vind het lastig om mezelf te motiveren”

“Ik heb geen idee waar de rest van het bedrijf mee bezig is”

“Ik word gek van al dat videobellen”

“Ik verlies al mijn energie als ik thuiswerk”

Sinds maart werkt een groot deel van Nederland thuis. En hoe langer het thuiswerken nu duurt, hoe meer mensen erachter komen dat thuiswerken best lastig kan zijn. Want hoe blijf je gemotiveerd? Hoe zorg je ervoor dat je je dag effectief besteedt? Hoe blijf je in verbinding met de rest van het bedrijf?

Coach en auteur Lieneke van Waalwijk van Doorn schreef een boek met de titel *Survivalgids voor de thuiswerker, met 100 thuiswerktips*. Daarin staan 100 tips over hoe je kunt omgaan met de uitdagingen van het thuiswerken.

“In mijn gesprekken met coachees ging het haast nergens anders meer over. Het thuiswerken had op iedereen impact, eigenlijk loopt iedereen wel tegen een eigen uitdaging aan”.

Op basis van de vele gesprekken schreef ze elke dag een tip waar medewerkers van het Utrechtse bedrijf Tover mee aan de slag konden. En nu de tips gebundeld zijn, worden de inzichten voor iedereen beschikbaar.

Thuiswerken...

Voor veel mensen blijkt het toch niet zo makkelijk, dat thuiswerken. Hun hoofd functioneert blijkbaar niet zoals de laptop, die ze dichtklappen na een dag werken. Het wegvallen van de reistijd heeft ook nadelen. Die tijd gebruikte je normaal gesproken voor het omschakelen van de thuis- naar de werkmodus en andersom. En het werken in je thuiswerkkantoor maakt de scheiding tussen werk en privé wel heel dun, zeker als je thuiswerkkantoor ook nog dienstdoet als keuken, woonkamer of slaapkamer. Hoe fijn was het eigenlijk om op het werk de deur achter je dicht te trekken, waarbij het werk op het werk bleef en jij weer naar huis ging?

Over het boek: *Survivalgids voor de thuiswerker*

De serie thuiswerktips is ontstaan uit de vele coachingsgesprekken die Lieneke van Waalwijk van Doorn voerde tijdens de verplichte thuiswerkperiode door Corona. Ze wilde de werknemers ondersteunen door ze elke dag een thuiswerktip te sturen, ter inspiratie, met als doel hun energie en motivatie te behouden tijdens het thuiswerken. Dit resulteerde in 100

thuiswerktips, vol met inzichten en inspiratie die je helpen om tijdens het thuiswerken je positieve energie en motivatie te behouden.

Dit boek gaat over hoe je jezelf kunt helpen focussen en wat je kunt doen bij stress. Over hoe ontspanning je werk tot een succes maakt. Over het belang van echt contact en feedback. Over hoe je soms vooral niet moet focussen. Over timemanagement en goede voornemens tot een succes maken. Over hoe je zorgt voor je lijf en hoe je jezelf en anderen kunt inspireren. Je ontdekt waar je zelf invloed op hebt en hoe krachtig het is als je je verantwoordelijkheid neemt. Het gaat ook over mild zijn, naar jezelf en naar de ander. En hoe je jezelf een high five geeft na een goede dag: de *self five*!

Hester Le Riche, CEO van Tover, waar Lieneke de thuiswerktips in eerste instantie voor schreef:

‘Ook in ons bedrijf is de afstand voelbaar door het thuiswerken. Ons team voelde zich gesteund door de thuiswerktips, ze zijn herkenbaar en nodigen uit om van perspectief te veranderen. Elke tip is een geluksmomentje voor jezelf!’ Hester Le Riche – CEO Tover

Over de auteur

Drs. Lieneke van Waalwijk van Doorn werkt als coach en trainer. Als voormalig HR manager heeft ze zich gespecialiseerd in het trainen en coachen van teams en professionals in persoonlijk leiderschap en team-effectiviteit.

- De *Survivalgids voor de thuiswerker* is vanaf 1 december aanstaande te koop bij alle online verkooppunten. Het is te bestellen via alle boekhandels in Nederland en België en te koop in de webshop van Leessst: <https://shop.leessst.com/product/survivalgids-voor-de-thuiswerker/>

Voor de redactie

Wil je een recensie-exemplaar ontvangen, meer informatie, een interview of Lieneke boeken voor een lezing, neem dan contact met haar op via lieneke@limencoaching.nl of mail Susanna Florie, uitgever op info@leessst.com