

Prioriteer je taken

Neem eens wat vaker een adempauze




Vind jezelf belangrijk

Stel grenzen,
Wat niet kan,
kan niet.

Vraag om hulp



VOEL JIJ JE

OVERWELDIGD?

uitstelgedrag

Bespreek het met je leidinggevende

Iedereen heeft weleens het gevoel overweldigd te zijn over alles wat er van hen verwacht wordt. Doer er iets mee!

