# Les 6 – Invloed van Corona op jouw loopbaan

**Corona heeft invloed op alle mensen en daardoor ook op veel banen. Werk je in de horeca, attractiepark of kledingwinkel? Dan zit je op dit moment zonder werk. Werk je bij bijvoorbeeld Thuisbezorgd, dan zou je wel eens veel meer kunnen werken dan je normaal doet. In deze opdracht onderzoek je de invloed van Corona op jouw werk.**

## Opdracht 1 – Werk en inkomen

In de video hieronder zie je werknemers die ondanks het virus, gewoon door kunnen werken.

Bekijk de video op [ganaar.link/wac1](https://www.youtube.com/watch?v=Ae9uVglZvKk)

**Waarom kunnen deze mannen wel doorwerken?**

**Denk aan jouw BPV of bijbaan. Wat is op jou van toepassing?**

* Ik werk nu niet, omdat mijn werk of BPV-plek dicht is.
* Ik werk nu thuis.
* Ik werk door op de locatie waar ik normaal werk met extra afstand tot anderen.
* Ik werk door op de locatie waar ik normaal werk.

## GEEN INKOMEN

Veel jongeren zitten op dit moment zonder inkomen. Dat komt omdat zij voor de Corona-crisis een nul-urencontract hadden bij een bedrijf dat nu is gesloten. Wanneer je een nul-urencontract hebt, heb je geen recht op inkomen wanneer je niet kunt werken.

**Is jouw inkomen verandert door Corona?**

* Ja, ik kan nu juist meer werken
* Ja, ik kan minder/niet werken
* Nee, hetzelfde.

Naast een gebrek aan inkomen, hebben veel jongeren ook kosten gemaakt. Bekijk het filmpje daarover op [ganaar.link/wac2](https://www.youtube.com/watch?v=XSvAyfeqQow)

**Heb jij plannen moeten annuleren waar je al kosten voor hebt gemaakt?**

* Ja
* Nee

**Kun jij jouw gemaakte kosten volgens deze video terug krijgen?**

* Ja
* Nee

**Waarom zou het verstandig zijn om je geld NIET terug te vragen volgens deze video?**

**Hoe ga jij zorgen dat je toch genoeg geld hebt om je vaste lasten te betalen?**

## GEEN CORONA, EN DAN?

De scholen en horeca zijn inmiddels al meer dan een maand dicht. Misschien begin je zelfs al te wennen aan deze nieuwe situatie. Toch komt er een tijd dat we niet meer thuis hoeven te blijven vanwege het virus. En dat heeft ook veel gevolgen voor de arbeidsmarkt.

**Stel dat we geen 1,5 meter afstand meer hoeven te houden en het virus geen rol meer speelt in ons dagelijks leven. Wat verandert er dan voor jouw werk? Waar liggen kansen voor jou?**

## Opdracht 2 – Regels van de overheid

Corona verandert niet alleen de hoeveelheid banen die er zijn maar ook hoe werkzaamheden gedaan moeten worden.

**Hoe verandert Corona jouw werkzaamheden en jouw dagelijks leven? Vul de tabel in.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aangepaste regels** | **Invloed op mijn werk** | **Invloed op mijn dagelijks leven** |
| 1,5 meter afstand houden |  |  |
| Maximaal met 3 mensen in een ruimte |  |  |
| Alleen boodschappen doen |  |  |
| Voldoende handen wassen |  |  |
| Sluiten van scholen, horeca, kappers etc. |  |  |
| Zo veel mogelijk thuis werken |  |  |

## ANDERS WERKEN

We doen steeds meer digitaal. Overleggen, les krijgen en zelfs borrels met vrienden vinden plaats via de computer. Digitale apps zoals Houseparty, Teams en Zoom worden gebruikt om digitaal contact met elkaar te leggen. Digitaal contact lijkt misschien niet heel anders dan face-to-face, maar er kan veel mis gaan. In de volgende opdracht onderzoek jij de Do’s en don’ts van thuis werken.

## Opdracht 3 – Thuis werken

In deze opdrachten onderzoek je drie onderdelen van thuis werken: video-gesprekken, werkhouding en dagritme.

**STAP 1 – VIDEO-BELLEN**

In de video hieronder zie je een voorbeeld van wat vaak misgaat via video-calls.

Bekijk de video op [ganaar.link/wac3](https://www.youtube.com/watch?v=O-tjwY9BlJA)

**Wat gaat hier mis?**

**Waarom maak je dit soort fouten via video-calls?**

## 10 REGELS VOOR VIDEOBELLEN

Inmiddels zijn er ‘regels’ opgesteld voor videobellen. Wanneer je je aan die regels houdt, verloopt je videogesprek een stuk prettiger. Bekijk de video op [ganaar.link/wac4](https://www.youtube.com/watch?v=umb7BJLkhZc)

Of lees de samenvatting hieronder.

1. Eet of drink niet tijdens het videobellen.
2. Praat niet door een ander heen.
3. Zet standaard je microfoon uit. Hoe meer mensen in een gesprek, hoe meer ruis je hoort. Als je iets wilt zeggen zet je je microfoon aan.
4. Kom op tijd. Laat mensen niet wachten.
5. Zorg voor een goede plek om te bellen zodat je niet gestoord wordt en je goede internetverbinding hebt.
6. Demp je microfoon wanneer je iets anders moet doen, zoals naar het toilet gaan.
7. Doe alsof er echt iemand tegenover je zit en praat met emotie.
8. Doe niet meerdere dingen tegelijk. Focus je op het gesprek.
9. Zit niet aan je neus. Dat leidt af.
10. Vergeef je ouders en ouderen: zij kennen deze regels niet.

Bron: Bright (2020)

**Welke regels heb jij de afgelopen tijd al doorbroken? Schrijf die nummers hieronder op.**

**STAP 2 - WERKHOUDING**

Normaal gesproken zit (of hang) je een groot gedeelte van de dag op een stoel in de klas. Je loopt naar verschillende klaslokalen en gaat bijvoorbeeld op de fiets naar school of je werk toe. Dat is nu anders.

**Op welke plek breng jij de meeste tijd voor nu? Omschrijf die plek zo nauwkeurig mogelijk.**

**In welke houding zit, lig of sta je dan? Omschrijf dat ook zo nauwkeurig mogelijk.**

## TIPS VOOR EEN BETERE WERKHOUDING

Nu grote delen van de dag thuis bent, is het belangrijk om na te denken over je houding. Lees de tips hieronder door.

1. **Neem regelmatig pauzes van het kijken naar een beeldscherm**

Probeer dat maximaal 4 uur per dag te doen. Neem ‘micropauzes’ van bijvoorbeeld 20 seconden om niet continu naar een scherm te kijken.

1. **Onderbreek langdurig zitten of liggen**

Om gezondheidsklachten te voorkomen, is het van belang om lang zitten of liggen te onderbreken door te gaan staan of lopen. Probeer elk half uur één keer op te staan. Nog een tip? Drink veel water, dan loop je automatisch naar het toilet.

1. **Neem de juiste houding wanneer je zit**

Zorg dat beide voeten op de vloer staan, zit rechtop en op 40-50 cm afstand van je scherm. Luister goed naar je lichaam – forceer niets bij klachten.

1. **Doe stretchoefeningen tussendoor**

Als je toch lang achter elkaar moet zitten, probeer dan met simpele stretchoefeningen eventuele stijfheid te voorkomen.

1. **Wissel telefoneren af met videogesprekken**

We zijn en blijven sociale wezens. Probeer waar het kan telefoontjes om te zetten in videogesprekken.

Bron: Anw (2020)

**Kijk nog eens terug naar de eerste twee vragen van stap 2. Welke tips kun toepassen?**

## STAP 3 – DAGRITME

Doordat je meer tijd in huis doorbrengt, krijg je een ander ritme dan je gewend was.

**Noem twee dingen die je nu op andere tijdstippen doet dan normaal gesproken.**

**Zijn er dingen die je nu doet, omdat je er normaal gesproken geen tijd voor hebt?**

* Ja
* Nee

**Zo ja, welke dingen?**

**EEN GOED DAGRITME**

Een vaste dagindeling geeft zekerheid, maakt plannen mogelijk en bespaart je vaak tijd. Maar hoe doe je dat?

1. **Zorg voor een vast ‘ritueel’ na het opstaan.**Bekijk je tijdlijn op Facebook of neem een douche.
2. **Begin op een vast tijdstip met werken of een andere activiteit**Je kunt bijvoorbeeld ook elke dag de hond uitlaten op hetzelfde tijdstip of uitgebreid ontbijten.
3. **Neem na elke 2 uur een korte pauze**Wat je ook doet, stop er na twee uur even mee. Je kunt gerust het hele seizoen van La Casa de Papel kijken, maar ga na elke 2 afleveringen even iets anders doen.
4. **Neem een duidelijke middagpauze**Daardoor voel je je energieker en kun je in oplossingen denken.
5. **Stop op een vast tijdstip met werken of andere activiteiten**Dat betekent ook: niet meer TV kijken na 22.00 bijvoorbeeld.
6. **Probeer elk dagdeel iets te doen**Denk vooruit: probeer een activiteit in te plannen voor de ochtend, middag en avond.

Een dagritme kan voor iedereen anders zijn. Maar een ritme voorkomt bij iedereen een sleur: het gevoel dat alles hetzelfde is.

Bron: Albertine ’t Hoen (2020)

**Aan welke tips heb jij iets?**

**Naast nadelen, heeft thuiswerken ook veel voordelen. Bedenk zoveel mogelijk voordelen van thuiswerken en nadelen van thuiswerken.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Voordelen** | **Nadelen** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Is thuis werken voor jou fijner dan op school zitten of op locatie werken? Waarom?**

## Opdracht 4 – Werk zoeken

Stel dat je nu geen werk hebt, of bijna afstudeert en een baan moet zoeken. Hoe ga je dat doen? Bekijk het verhaal van Romy op [ganaar.link/wac5](https://www.youtube.com/watch?v=fJSGOkyNGjk)

**Hoe verandert solliciteren door Corona?**

Stel dat je nu niet aan een BPV-plek of werk kunt komen.

Hoe zorg je dat je de tijd nu nuttig besteed? Bekijk een voorbeeld op [ganaar.link/wac6](https://nos.nl/artikel/2329664-haagse-hangjongeren-maken-voedselpakketten-waarom-ook-niet.html)

**Bedenk nu zelf twee dingen die je kunt doen, die ook goed staan op je cv. Schrijf die hieronder op.**