

GVA.be

Vakantiegevoel volledig weg na eerste werkdag



10:15 Wie dacht dat hij de gevolgen van een [vakantie](#) nog lang nadien kon voelen, heeft het danig mis. Het vakantiegevoel en alle voordelen ervan zijn al na de eerste werkdag als sneeuw voor de zon verdwenen. Dat blijkt uit een onderzoek van de Nederlandse professor Jessica de Bloom.

Een [vakantie](#) maakt ons gelukkiger en relaxter. Het geeft ons ook meer energie, maar die effecten zijn al na de eerste werkdag bij velen verdwenen. Volgens de Bloom ligt dat voornamelijk aan ons. We stappen te brusk terug in een werkpatroon waardoor we weer heel wat stress ervaren.

De Bloom heeft slechts één tip om het vakantiegevoel langer te laten werken. "Laat de automatische afwezigheid nog twee dagen extra aan en ga stiekem terug aan het werk. Zo verwacht niet iedereen meteen een antwoord en kan je in alle rust terugkeren.