ONDERWERP 11 · DEEL B: MENTALE EN SOCIALE GEZONDHEID

Mindful en positief leven

Leef hier en nu. Zonder oordeel.

Hoofdstuk 11 · Kenniskaart 11 · Prikkelposter 11 · Presentatie 11

De kern

We zijn vaak met onze gedachten elders in plaats van bij wat er nu gebeurt. Met mindfulness leer je opmerken zonder oordeel. Bij positief denken, leer je denkvalkuilen herkennen en gedachten milder herformuleren.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Onze gedachten kleuren hoe we de dag beleven. De komende weken oefenen we in bewust opmerken wat er in ons omgaat en in vaker kiezen voor een positieve blik.

Prikkel halverwege Merk ik op dat mijn gedachten elders zijn terwijl ik iets doe?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Elk teamoverleg begint met een positieve ronde: wat ging er deze week goed?
☐	Een complimentenmuur of waarderingskaartjes waarmee collega's elkaar iets moois toewensen.
☐	Een focusuur per dag zonder meldingen, vergaderingen of telefoons.
☐	Een korte mindfulnesssessie over de middag, eventueel een externe begeleider.
☐	Een stille ruimte waar je vijf minuten kunt zitten zonder scherm.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

