ONDERWERP 12 · DEEL B: MENTALE EN SOCIALE GEZONDHEID

Ontspannen

Ontspannen is bewust tijd en ruimte maken om opnieuw op kracht te komen.

Hoofdstuk 12 · Kenniskaart 12 · Prikkelposter 12 · Presentatie 12

De kern

Ons zenuwstelsel heeft een gaspedaal en een rempedaal. Bewust ontspannen geeft het rempedaal de aandacht die het verdient. Dat kan op veel manieren: bodyscan, yoga, muziek, wandelen of gewoon even stilzitten. Ontdek wat bij je past.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Ontspanning is onderhoud voor lichaam en geest. De komende weken ontdekken we welke vorm van rust bij ons past: stilte, beweging, ademhaling, muziek of gewoon even niets.

Prikkel halverwege Kan ik met een gerust gemoed even helemaal stilvallen?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Een ontspanningshoek: een zetel, wat boeken, een plant en de afspraak dat wie daar zit met rust gelaten wordt.
☐	Een stoelmassage of een yogasessie op het werk.
☐	De bodyscan van vijf minuten uit het boek organiseren. Iemand leest de bodyscan voor of er wordt een kaart gedrukt met de begeleiding, om te gebruiken tijdens een pauze.
☐	Een gezamenlijk ontspanningsmoment op vrijdag: een wandeling, muziek, een kop thee zonder agenda.
☐	Vakantie is vakantie: vervanging geregeld en mails en berichten wachten tot een collega terug is.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

