ONDERWERP 15 · DEEL B: MENTALE EN SOCIALE GEZONDHEID

Sociale contacten

Geluk groeit wanneer we het leven delen met mensen die ons dierbaar zijn.

Hoofdstuk 15 · Kenniskaart 15 · Prikkelposter 15 · Presentatie 15

De kern

Warme relaties geven plezier, steun, veiligheid en het gevoel ergens bij te horen. De kwaliteit van je relaties is belangrijker dan het aantal: het gaat om de verbinding die je ervaart, veel meer dan om het aantal mensen om je heen.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Warme relaties beschermen onze gezondheid. Een goed gesprek, een luisterend oor, oprechte aandacht: het doet meer dan we denken. De komende weken zetten we verbinding centraal.

Prikkel halverwege Met wie wil ik eigenlijk vaker contact? Wanneer bel ik die persoon?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Een gezamenlijke lunch of een soepmoment voor iedereen organiseren.
☐	Koffie met een collega uit een andere afdeling: duo's loten over de afdelingen heen.
☐	Elke nieuwe collega krijgt een buddy en wordt persoonlijk voorgesteld aan het team.
☐	Mijlpalen vieren: verjaardagen, jubilea en afscheid krijgen een vast, warm moment.
☐	Een teamactiviteit buiten het werk, of samen een dag aan vrijwilligerswerk doen.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

