ONDERWERP 18 · DEEL B: MENTALE EN SOCIALE GEZONDHEID

Actieplan

Actie brengt je op weg, mildheid helpt je om je eigen pad te blijven volgen.

Hoofdstuk 18 · Kenniskaart 18 · Prikkelposter 18 · Presentatie 18

De kern

Het actieplan begint met eerlijk scoren van tien levensdomeinen en het kiezen van één focus. Een nieuwe gewoonte bouw je op in verschillende fasen, met een herstelplan voor moeilijke dagen en veel mildheid bij een terugval.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start We hebben achttien onderwerpen samen doorlopen. De komende weken bundelen we alles in iets heel persoonlijks: jouw eigen actieplan.

Prikkel halverwege Welke ene gewoonte wil ik de komende week vasthouden?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Een halfuur voor het actieplan vrijmaken tijdens de werkuren.
☐	Een gezamenlijk startmoment: samen in de vergaderzaal met koffie, ieder aan zijn eigen plan.
☐	Een buddy voor je gewoonte: wie wil, vormt een duo met een collega om elkaar aan te moedigen.
☐	De drie ankermomenten ondersteunen: fruit in de ochtend, een wandelroute over de middag, op tijd naar huis in de avond.
☐	Na x aantal dagen een klein moment om te vieren dat iedereen aan het programma deelneemt.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

