

Maak van jezelf een prioriteit

DE WEEK VAN HET WERKPLEZIER

B I N G O

Trakteer een collega op koffie	Maak buiten een wandeling	Zeg ergens nee tegen	Doe rek- en strek oefeningen	Geef drie collega's een compliment
Neem deel aan de workshop Tijdsurfen	Vraag een collega om hulp	Neem 15 minuten de tijd voor jezelf	Drink een dag lang alleen water	Deel een vaardigheid en leer ook iets van jouw collega
Deel met een collega je leukste werkervaring	Breng iets lekkers of leuks mee naar de praktijk		Cadeau: Bestel het boek 'De patiënt op 2'	Vraag een collega om feedback (een tip & een top)
Staar uit het raam	Eet een gezonde lunch	Begin of eindig je dag met meditatie of yoga	Deel met een collega iets wat jou werkplezier geeft	Neem pauze buiten de deur
Bespreek hoe je werkplezier in het team kunt vergroten	Schrijf drie dingen op waarvoor je dankbaar bent	Zet thuis je werkmail uit	Maak een teamlid aan het lachen	Deel met een collega iets waar je trots op bent

Meerdere kruisjes op één vakje is altijd toegestaan