

Beter-in-je-vel BINGO

Spelkaart: Mentaal fit

Door een momentje te nemen voor je mentale gezondheid, zit je beter in je vel. Maar laten we eerlijk zijn: soms schiet het er bij in. Tijd voor een beetje motivatie in de vorm van een potje Beter-in-je-vel-Bingo! Neem het op tegen je collega's, spaar die volle kaart en ga voor de overwinning.



Zeg eens nee

Komt er telkens iets tussendoor? Zeg eens een keer nee! Zo kan je focussen op dat wat voor jou belangrijk is.



Maak tijd voor zelfreflectie

Doe je veel op de automatische piloot? Schrijf eens op, zonder oordeel, hoe je je écht voelt vandaag!



Drink samen koffie of thee

Bakkie doen? Nodig een collega uit voor een bakje koffie of thee! Dit kan ook buiten. Gezond én gezellig!



Vergader effectiever

Bepaal een duidelijk doel voor de vergadering en deel dit met iedereen! Zo wordt de vergadering productiever.



Geef een compliment

Hoeveel mensen geef jij vandaag een compliment? In iedereen valt wel iets te ontdekken waar je blij van wordt.



Zet je telefoon op stil

Kies vandaag een uur op de dag waarin je niet gestoord wilt worden. Zet hem eens op vliegtuigstand of op stil!



Plan je dag

Begin je dag door 'm te plannen! Schrijf het op, dan weet je wat er komt. Je zult zien: dat geeft rust in je hoofd.



Houd een micropauze

Haal iets te drinken of maak een praatje! Neem ieder uur een korte pauze, oftewel een micropauze.



Doorbreek je frustraties

Iedereen heeft ze: negatieve gedachten en frustraties. Zet een mindfulness meditatie aan in de Actify app.

Ontdek jouw totaalplaatje

Alles telt mee als het om je gezondheid gaat. Ontdek in een paar stappen hoe het totaalplaatje van jouw gezondheid eruitziet. En wat misschien beter kan. Ga naar zk.nl/totaalcheck