

Beter-in-je-vel BINGO

Spelregels voor jou als werkgever

Meer leren over vitaliteit op de werkvloer? Dan is het tijd voor een gezond potje Bingo! Het competitieve element zorgt voor een leuke sfeer op de werkvloer én natuurlijk teambuilding.

Doel van dit spel

De Beter-in-je-vel-Bingo is een uitdagende spelkaart waarbij medewerkers een week de tijd krijgen om hun kaart vol te krijgen. Zo ga je op een speelse manier aan de slag met leuke tips en handige challenges, onder andere uit de Actify app.

Vorbereiding

Print de bingokaarten uit naar de grootte van het team. Dit spel kan gespeeld worden vanaf twee spelers tot een team/afdeling of zelfs het hele bedrijf! Deze instructiepagina is alleen voor jou bedoeld. Op de kaarten staat voldoende uitleg voor medewerkers om het spel te kunnen spelen en jij kunt natuurlijk ook meedoen!

Spelverloop

Het spel start zodra de werkweek start en de bingokaarten zijn uitgedeeld. Als je een uitdaging hebt voltooid mag je hem doorstrepen op de kaart. Er zijn drie edities: Meer bewegen, Mentaal fit en Goede voorbeeld. De Meer bewegen- en de Mentaal fit-editie kan gespeeld worden met alle medewerkers. De Goede voorbeeld-editie is bedoeld voor leidinggevenden en HR-medewerkers. De speler die het eerst zijn bingokaart vol krijgt en alle negen challenges heeft doorgestreept, verdient een kleine beloning. Het kan motiverend werken om de voortgang te delen via de app of per mail. Aan het einde van de week - tijdens de vrijdagmiddagborrel bijvoorbeeld - wordt de eerste volle kaart beloond.

Let the bingo begin!

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.