

Wat geeft jou werkplezier?



Autonomie

Resultaat boeken

Doelen bereiken met mijn team

Fijne collega's, humor, vrijheid

Autonomie

Collega's

Collega's

Ontwikkeling

Autonomie

Wat geeft jou werkplezier?



Omgang met collega's

Uitdagingen en samenwerking
inspirerende mensen

Vrijheid om mezelf te kunnen
zijn

Teamwork

Autonomie

Samenwerken!

Baas die niet steeds
controleert

Collega's

Inspiratie

Wat geeft jou werkplezier?



Prettige werkomgeving, mooie resultaten bereiken

Resultaten behalen

Inspirerend leiderschap

Met z'n allen er voor gaan!

Met z'n allen er voor gaan, en leuke fijne collega's

Betekennis in mijn werk.

Fijne collega's

Doen wat je energie geeft

Voldoening na werk. Dat mijn client weer stap verder kan.

Wat geeft jou werkplezier?



Samenwerken

een positieve bijdrage leveren
aan werkzame leven van
anderen

Samen iets moois creëren

Zinvol werk

Bijdragen

In een goede sfeer resultaten
behalen

Samenwerking

Tevreden klanten

Waarde toevoegen

Wat geeft jou werkplezier?



Met zinvolle thema's bezig zijn

Humor en plezier

Prettige werksfeer,
teamgevoel. Projecten met
succes afronden

Uitdagend werk

Betekenis in mijn werk

Verbinding met mensen

Autonomie

Voldoening

Afwisseling



Wat geeft jou werkplezier?

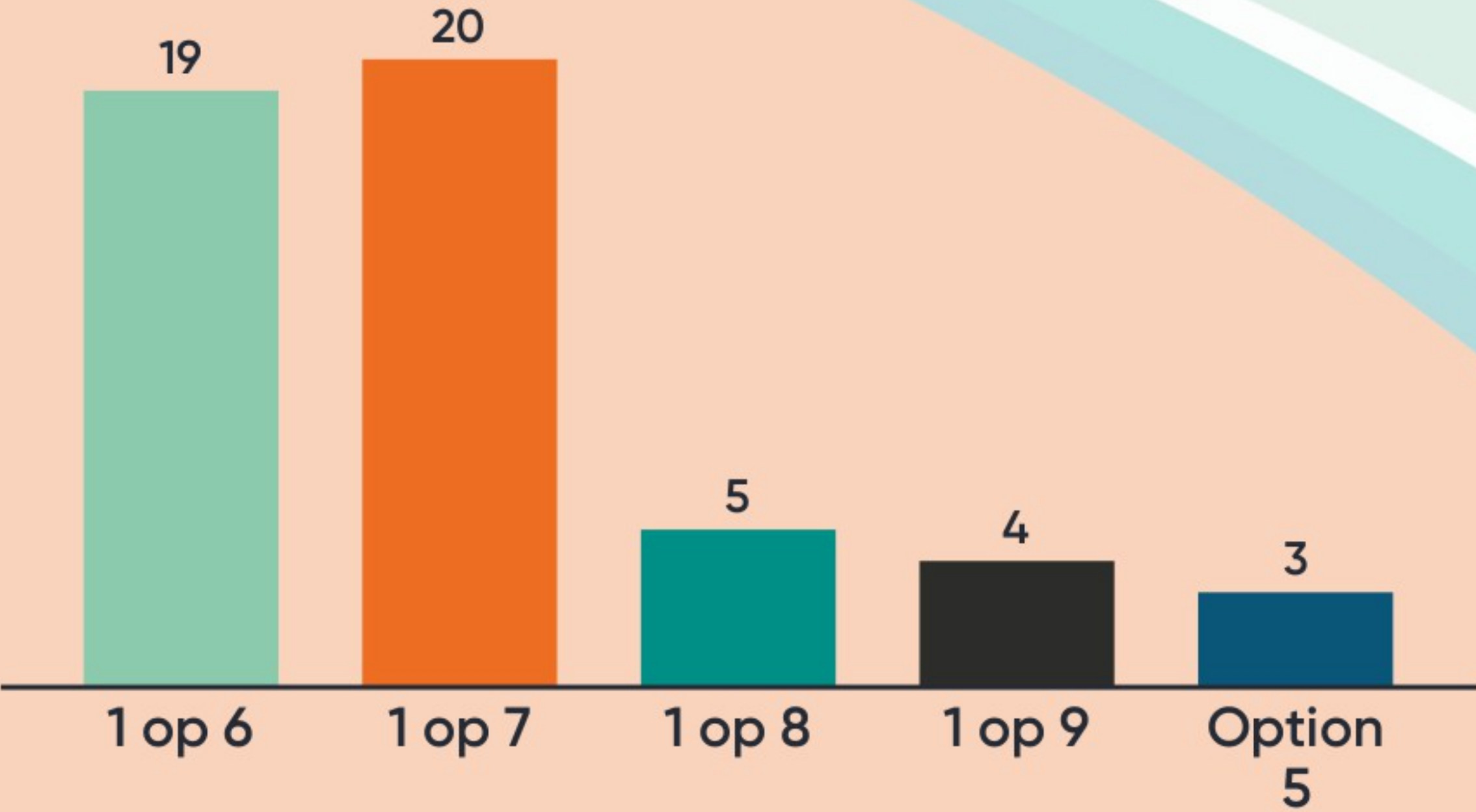


Variatie in mijn werk

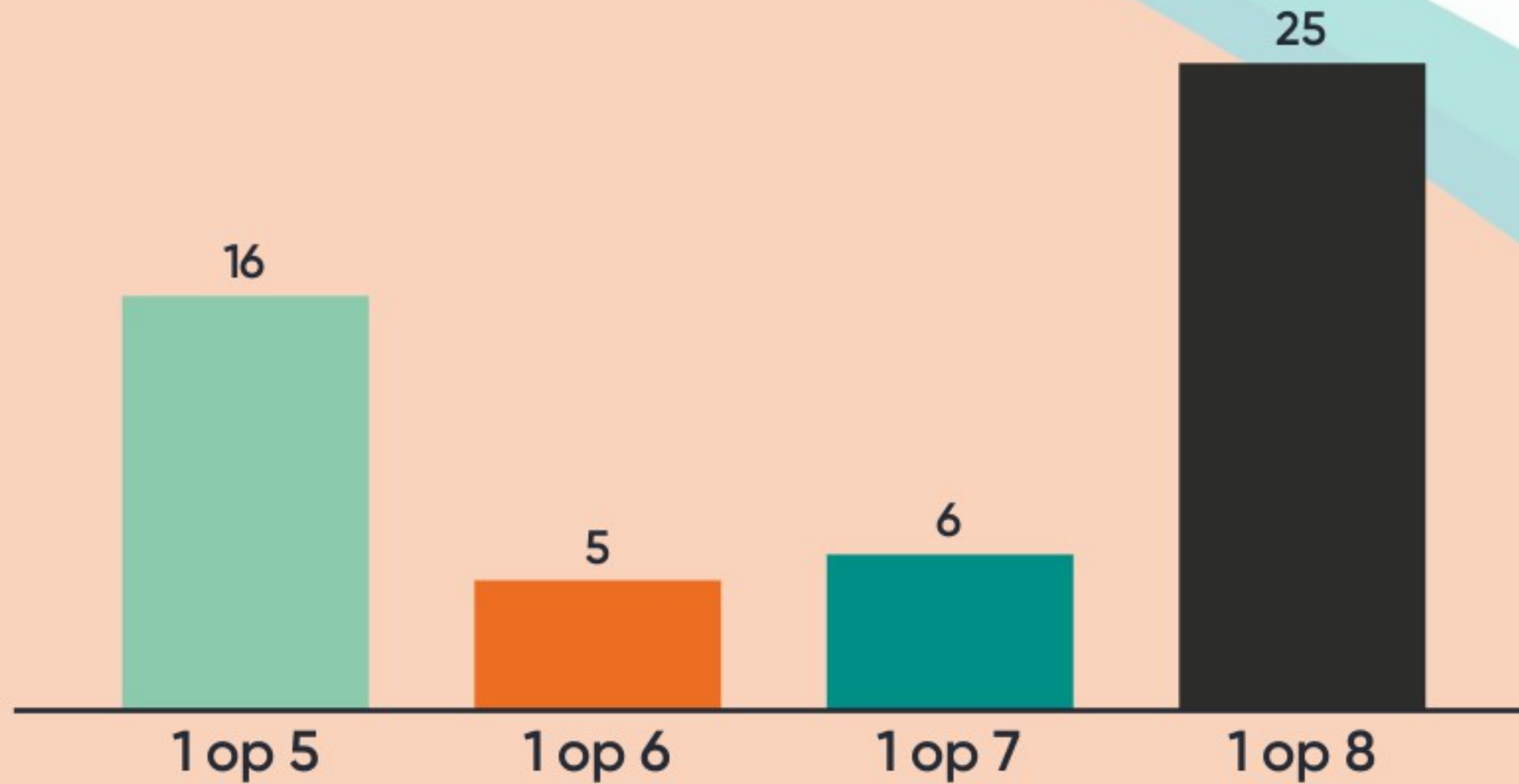
Team



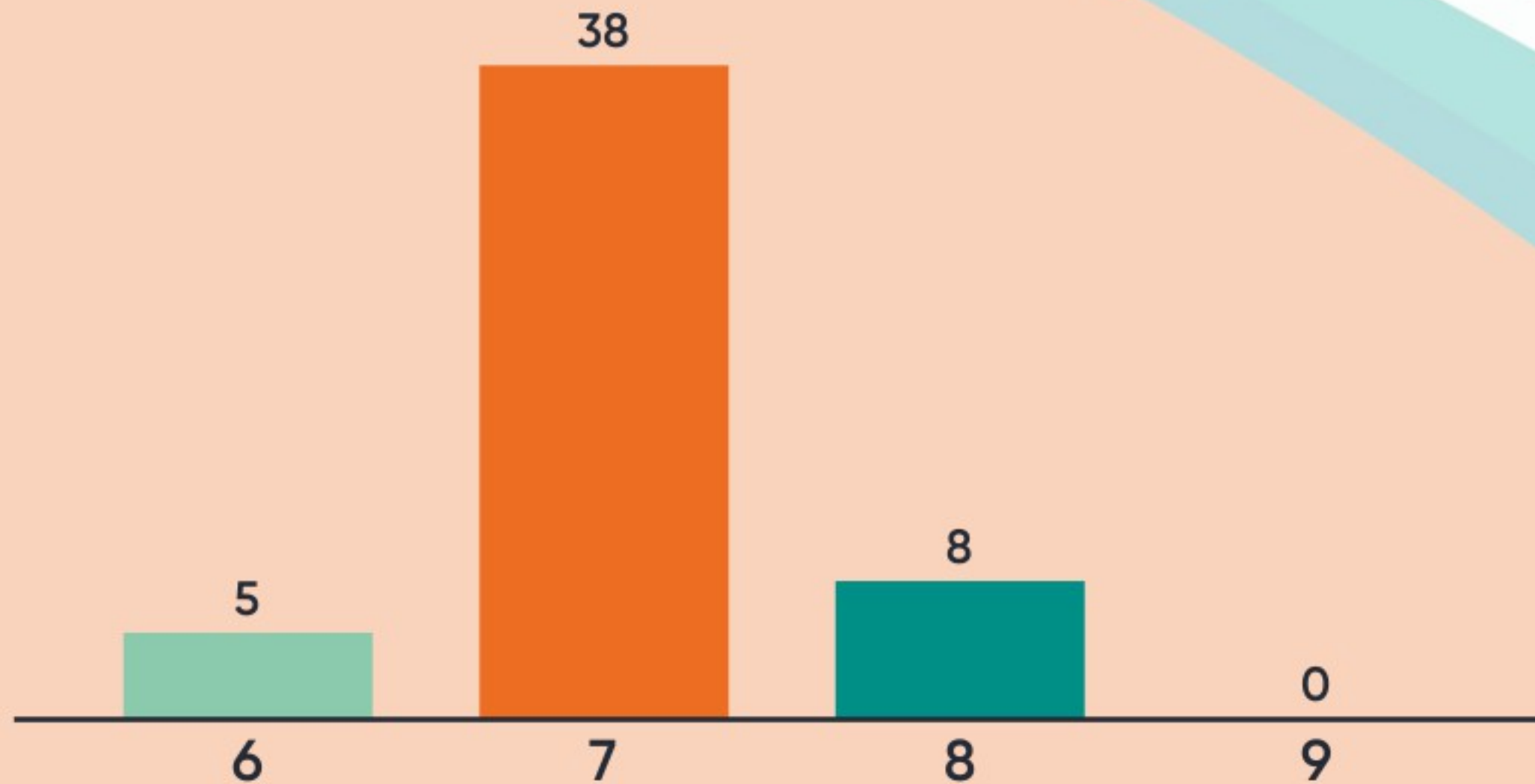
Hoeveel werkenden ervaren burnoutklachten?



Hoeveel mensen vallen uit als gevolg van werkstress?



Welk rapportcijfer geven mensen hun werk gemiddeld?



Suggesties voor activiteiten op Masterplan Maandag

Zelftest

Brainstorm in je team

Plan lummeltijd in je agenda

Deelsessies met (onbekende)
collega's

Kaartjes voor een goed
gesprek

Masterplan downloaden

Emailplanning

Aandacht voor elkaar met
complimenten - uitwerken.

Podcast met wetenschappers

Suggesties voor activiteiten op Masterplan Maandag

Polls

Begin goed: Plan NIETS
tussendoor

Geven workshop grip op jezelf

Bespreek waar krijg je energie
van?

Maandag mag minder

Mediteer op maandag

Workshops

Dialogoog met je team wat geeft
en wat kost ons energie en
wat willen we samen
aanpakken?

Proeverij Moeiteloos Werken

Suggesties voor activiteiten op Masterplan Maandag

Link naar lezing van Dirk de Wachter schouwburg Nijmegen 2018 past bij digital detox donderdag bijvoorbeeld

Filmpje over een HEALTHY DIGITAL LIFESTYLE ism HCC

Wat zijn jouw drijfveren?

Wat gaat er wel goed

Infographic werkplezier maken

Open feestelijk de Complimentenbox

Downloaden masterplan

Collega kaartje sturen met tip

Weekstart met leerpunten en successen

Suggesties voor activiteiten op Masterplan Maandag

Goede voorbeeld bestuur
omgaan met mail

In de werkapp starten met
inspiraties delen

Gesprek over wat stress
inhoudt voor iemand

Wat doe je vandaag? Maak
een plan voor een machtig
masterplan voor deze dag.

Prikkelvrij werken in de Hortus

Tips over vergroten
werkplezier delen met klanten
Social media

Gesprek met loopbaanbegeleiding, collega's
over waar je blij van wordt in je werk en wat je
daarvoor nodig is

Omdenken

Reflectie: hoe voel je je, en
wat zou je willen bereiken
deze week

Suggesties voor activiteiten op Masterplan Maandag

Plan reistijd en onvoorzien in

Aandacht voor assertiviteit

Benoem ook vooral waarom je met iets bezig bent. WHY?

Borstvoeding kamertje ook gebruiken als lummelkamertje

Eind van de werkdag een to do lijst maken voor de volgende dag en dan loslaten

Maak samen met collegas een schilderij

'Even niets' - hoe regel je dat op het werk? Zonder verbaasde gezichten?

Inbox leegmaken

Lunchwandeling

Suggesties voor activiteiten op Masterplan

Maandag

Noice canceling koptelefoons aanschaffen voor ongestoord werken in kantoorruimte en/of even muziek luisteren

Biljarten / darten met collega's die dat normaal gesproken niet doen

Begin vd dag: 3 taken Eind vd dag: 3 dingen waar je tevreden over bent

Geen mobiel mee tijdens wandelen

Wandel of fiets naar je werk/naar het station.

Parkeer je auto op de verste parkeerplek

Danslessen (door collega gegeven)

Geen mails sturen naar collega's maar boodschap persoonlijk gaan brengen. Goed voor contact en stappen tellen

Hoe erg is het?

Suggesties voor activiteiten op Masterplan Maandag



Neem een gek aan

Doe vrijwilligers werk met
elkaar



Suggesties voor activiteiten op Deadline Dinsdag



E-mail tips pop up
uitschakelen

Lummeltijd

Leren doelen stellen

Crea uurtje

Focus op wat écht belangrijk is

Lummelen

Powernap ruimte

Ademsessies

Doe vooral eens niets

Suggesties voor activiteiten op Deadline Dinsdag



Tips delen via intro, soort blog introduceren

Tafeltennis toernooi

Pauzemomenten plannen

Samen deadline bepalen en niet opleggen

Het hoeft niet perfect te zijn

Max 2 prio's per dag

Team wandeling zonder agenda

Pauzewandeling met foto's van de omgeving wat inspireert je? In koppels van 2 de energielaters bespreken? Werkplezier intervisie Inloopspreekuur met coaches?

Plan reistijd en tonvoorzien in

Suggesties voor activiteiten op Deadline Dinsdag



Lunmeltijd Niets doen Outlook efficiënter inregelen, gebruik maken van de hulpmiddelen

Pomodoro wekker

Time management

Wil je het snel of wil je het goed

Dynamische deadline dinsdag

Filmpje over de invloed van digitale technologie op ons functioneren door SmartLife Academy

Doe eens de helft van wat je eigenlijk voor had genomen

Bespreken met klanten wat deadlines doen met hem/haar, uitdagen om daar relaxter mee om te gaan

Agenda uitzetten

Suggesties voor activiteiten op Deadline Dinsdag



Zelf deadlines bepalen als team

Start met de lastigste

Praatlunch over hoe haal jij je deadlines

Schilderij maken met collega's

Rustig opstarten

Assertiviteit tips

Begin met een plan voor je dag anders kom je in het plan van iemand anders

Vrije ruimte in de agenda inplannen

Pep training

Suggesties voor activiteiten op Deadline Dinsdag



Meeting agenda loslaten en met elkaar in gesprek over wat je passie is

Timemanagement is voor iedereen anders. Er is niet één juiste manier van je tijd managen

E-mail uitzetten

Wandelen met puppies

Wandelsessies met coachklanten

kruisoefeningen

Bewust Ademhalen

Eerst flink lichamelijk inspannen om daarna te kunnen ontspannen

.

Suggesties voor activiteiten op Deadline Dinsdag



Elk uur een bel en dan mag je kijken op je foon tot de bel weer gaat, daarna niet meer

Iedereen komt in zijn haar favoriete sport kleding naar het werk

Suggesties voor activiteiten op Workout Woensdag



Tai Chi

Wandel

Smoothie fietsen

Tafeltennis competitie

Smartlappenworkshop

Op de fiets

Wandel

Wandelen met puppies

Speelkwartier

Suggesties voor activiteiten op Workout Woensdag



Luchtwandeling uitzetten

Officefitness

Hardlooppauzes

Stoelmassages op je werk

Yoga sessie

Team planking iedere dag

Workshops, collega's die hobby's/hun manieren van ontspannen delen

Bootcamp sessie met je team

Lunchwandelen



Suggesties voor activiteiten op Workout Woensdag



Na ieder half uur zitten , 30 seconden bewegen

Touwtrek toernooi

Lunchwandelem

Organiseer een flashmob met zingen en dans

Cup à Soup moment nemen en reflecteren op je dag

Bootcamp

Plank challenge

Vroeg naar bed en ontspan van te voren

Touwtje springen

Suggesties voor activiteiten op Workout Woensdag



Cardio boksen

Tafeltennis toernooi

Gezamenlijke pauzewandeling

Begin je dag in je trainingspak

Energetische oefening
tussendoor

Filmpje; hoe geef je jouw
gezonde digitale leefstijl vorm
door SmartLife Academy

Alle bilas wandelend

Spinning

Af en toe een minuut stilte



Suggesties voor activiteiten op Workout Woensdag



Bilas wandelend

Ga op nano vakantie

Boksballen

Parkeer je auto verder weg.

Collega's workshops laten geven

Ochtend meditatie

Pauze als het even tegen zit, rondje buiten lopen

Sportsessie/
ochtendgymnastiek
organiseren voor
medewerkers om de dag te
beginnen (zittend beroep)

Kantoor workouts & plank of
wall sit challenges, vita break,
lunchwandeling, hardlopen na
het werk,

Suggesties voor activiteiten op Workout Woensdag



Lunchwandelen met een 'onbekende' collega,

Sportdoel stellen en iedere week een nieuwe winnaar verkiezen

Mindful werken workshop

Tafeltennis

Stiltewandeling met het team in het bos

Trap ipv lift

Sjoelen

Bezoek aan dichtstbijzijnde sportschool

Even niet moeten 'sporten'

Suggesties voor activiteiten op Workout Woensdag



Boksen

...

Avond telefoon en computer weg

Spreek gezamenlijke momenten af om elkaar te laten werken

Pop-up mail uitzetten

Geen facebook

Meldingen uitzetten, telefoon wegleggen en momenten inplannen waarop je bereikbaar bent of berichten beantwoordt

Muziek aan! Dit verbindt en geeft positieve energie

Starten met sporten en eindigen met meditatie

Suggesties voor activiteiten op Digital Detox

Donderdag

Vliegtuigstand aan

Dag zonder telefoon

Telefoon uit

Telefoon weg
leggen/uitzetten

Diconnect to connect

Telefoon weg in de pauze

Vergaderen zonder
smartphone

PLAN een Social media vrij
moment

Telefoons in mandje bij de
deur

Suggesties voor activiteiten op Digital Detox

Donderdag

SmartLife Academy detoxt

Pushberichten uit

Niet meer bellen in de auto

Email uitzetten. Alleen persoonlijk overleg

telefoons verzamelen in een bak

Bestuur stuurt geen mails meer na werktijd

Werkgever zet aangekondigd WiFi uit?

Dagje offline

Rondje door de natuur zonder telefoon

Suggesties voor activiteiten op Digital Detox

Donderdag

TV uit de slaapkamer!

Loop naar je collega ipv bellen
of mailen

Sleeping pods

Doos voor telegoons.

E-mail management

Mailcheck op vaste tijdstippen

Lezingen van Dirk de Wachter
en Paul verhaeghe delen

Mobielvrije zone

Connect by disconnecting

Suggesties voor activiteiten op Digital Detox

Donderdag

Zoveel mogelijk notificaties uitzetten

Op e-mail instellen dat mails niet voor 8-en verzonden kunnen worden

Autoreply: einde werkdag lees ik mijn berichten....

Telefoons tijdens de lunch op ren stapel op tafel

Management stuurt geen mails deze dag

Pauze software op PC

Vliegtuigstand op je mobiel aanzetten

Dineren zonder smartphone

Prijs voor degene die het het langst volhoudt zonder telefoon

Suggesties voor activiteiten op Digital Detox

Donderdag

Meldingen op whatsapp
groepsapps uitzetten

Verleen permissies aan
collega's bewust

Alle belsignalen op stil (en
trilling ook uit)

Teamlunch zonder telefoon

Geen cc's

Borrel om 4 uur

Complimentjes

Complimentenrondje

Borrelen

Suggesties voor activiteiten op Digital Detox

Donderdag



Elkaars sterke punten
benoemen

Lekkere snacks op tafels

Een praatje maken met een
collega maar niet over werk



Suggesties voor activiteiten op Vrolijke Vrijdag



Lachsessie

Delen van successen.

Schilderen

Lachworkshop

Samen lachen

Laatste 10 min van een meeting complimenten rondje doen

Samen lunchbuffet maken

Leeg de complimentenbox en geef aandacht aan elkaar

Plan een diversiteitsdag

Suggesties voor activiteiten op Vrolijke Vrijdag



Muziek

Ga op nano vakantie

Gemeenschappelijk koffiemomentje

Moppen delen

Muziek aan en dansen maar

Teamlunch waar iedereen iets meeneemt uit zijn eigen geboorteplaats

Morgen is er weer een dag;
het leven is geen wedstrijd

Complimentenrondje

BordSpelletje ah einde vd werkdag

Suggesties voor activiteiten op Vrolijke Vrijdag



Successen vieren

Pubquiz met collega's

Free hugs

Filmpje; Wat heb je van jouw werkgever nodig om digitaal gezond te werken? Van SmartLife Academy

Cabaretier

Accepteer je imperfecties en die van een ander.

Kijk vooral naar wat goed is gegaan.

Complimentenmuur

Vrijmibo start al om 16 u!

Suggesties voor activiteiten op Vrolijke Vrijdag



Voor je teamgenoten een passend liedje zoeken op spotify en dit delen. Raden voor wie het liedje is bedoeld

Spelletjesmiddag

Teamlunches

Managent nodigt medewerkers voor vrolijke borrel uit

Energizers gedurende de dag

Lezing pascal bos over pret positief respect enthousiast en in teamverband in plaats van niks

Lach-training (echt heel leuk om met een grote groep te doen)

Ping pong spelen

Klussen voor het goede doel

Suggesties voor activiteiten op Vrolijke Vrijdag



Vrolijke kleding dag

Gamen met elkaar

Lekker eten

Vraag je collega hoe het echt gaat en neem tijd naar dit antwoord te luisteren

Vrijmibo

Heel Holland bakt, bak iets lekkers voor je collega's

Ranking de collega's spelen

Hap en stap avond met collega's en partners.

Onderwijs, verspreid schoolreisje van Jochem Meyer

Suggesties voor activiteiten op Vrolijke Vrijdag



Zeepkist: Presenteer je succes/ waar je trots op bent

30 seconds spelen

Koken met elkaar

Afsluiten met concrete belofte aan jezelf.

Pauze kent geen eindtijd

Suggesties voor andere activiteiten



Doosje met gespreksstarters
op tafel tijdens de lunch

