







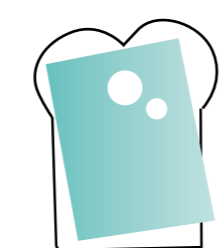
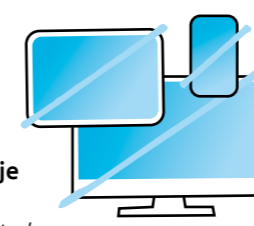
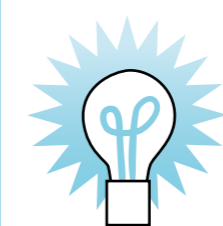
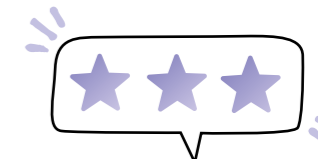

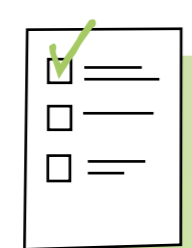


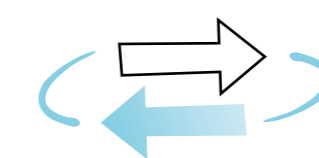
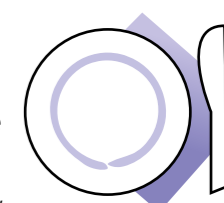







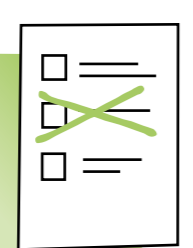

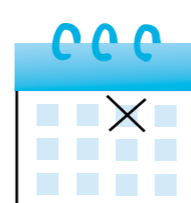

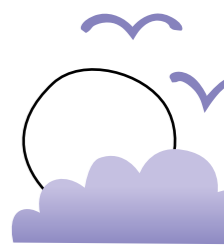


30 MINI CHALLENGES voor het verbeteren van mentale gezondheid

ENERGIE & HERSTEL	GRENZEN & PRIORITEITEN	VERBINDING & WERKGELUK	RUST & ONTSPANNING	MINDSET & REFLECTIE	TEAM CHALLENGES
<p>1</p> <p>Ga 10 minuten naar buiten. <i>Even (er) uit = straks meer aan.</i></p> 	<p>6</p> <p>Zet je meldingen 1 uur uit. <i>Focus voelt verrassend goed.</i></p> 	<p>11</p> <p>Geef een collega een compliment. <i>Je deelt energie door het te geven.</i></p> 	<p>16</p> <p>Doe vandaag 5 minuten helemaal niets. <i>Niks doen = opladen.</i></p> 	<p>21</p> <p>Schrijf op wat je vandaag anders wilt doen. <i>Kleine intenties, groot effect.</i></p> 	<p>26</p> <p>Start de dag met een rondje: waar kijk jij vandaag naar uit? <i>Inspiratie = besmettelijk.</i></p> 
<p>2</p> <p>Ga 30 minuten eerder naar bed. <i>Je energieniveau van morgen bepaal je vanavond.</i></p> 	<p>7</p> <p>Zeg vandaag één keer bewust nee. <i>Dat lucht meer op dan je denkt.</i></p> 	<p>12</p> <p>Lunch met een collega met wie je normaal niet praat. <i>Nieuwe gesprekken, frisse energie.</i></p> 	<p>17</p> <p>Plan een schermvrije avond. <i>Rust begint als je offline gaat.</i></p> 	<p>22</p> <p>Noteer één energiek en één energiegever. <i>Inzicht is je eerste stap vooruit.</i></p> 	<p>27</p> <p>Sluit de week af met: wat ging er goed? <i>Vier het kleine. Het doet meer dan je denkt.</i></p> 
<p>3</p> <p>Drink je kop koffie of thee zonder scherm. <i>Het smaakt het lekkerst zonder afleiding.</i></p> 	<p>8</p> <p>Bepaal de hoofdprioriteit van je dag en begin daarmee. <i>Focus geeft rust.</i></p> 	<p>13</p> <p>Vraag een collega: "Wat geeft jou werkplezier?" <i>Eén vraag kan al verbinden.</i></p> 	<p>18</p> <p>Zet een fijne playlist aan en adem even diep in. <i>Muziek ontspant meer dan je denkt.</i></p> 	<p>23</p> <p>Vervang 'moeten' vandaag bewust door 'mogen'. <i>Je taal vormt je beleving.</i></p> 	<p>28</p> <p>Plan een gezamenlijke lunch zonder werkpraat. <i>Je lunch is niet bedoeld voor vergaderingen.</i></p> 
<p>4</p> <p>Plan een leeg half uur in je agenda. <i>Even niks en daarna meer ruimte voor alles.</i></p> 	<p>9</p> <p>Houd 1 uur vrij van meetings of afspraken. <i>Tijd voor wat jij écht belangrijk vindt.</i></p> 	<p>14</p> <p>Deel iets waar je trots op bent. <i>Trots inspireert.</i></p> 	<p>19</p> <p>Lees 5 minuten een boek, tijdschrift of artikel. <i>Ouderwets traag, heerlijk toch?</i></p> 	<p>24</p> <p>Doe iets dat je normaal uitstelt. <i>Actie geeft ruimte.</i></p> 	<p>29</p> <p>Start een meeting met 1 minuut ademruimte. <i>Rust in, chaos uit.</i></p> 
<p>5</p> <p>Beweeg 5 minuten tussen twee taken. <i>Je lijf blij, je hoofd weer scherp.</i></p> 	<p>10</p> <p>Schrap iets dat vandaag niet écht hoeft. <i>Minder moeten = meer ruimte.</i></p> 	<p>15</p> <p>Bied spontaan je hulp aan. <i>Kleine moeite, veel verbinding.</i></p> 	<p>20</p> <p>Plan een lege avond in je agenda. <i>Je hoeft niet altijd aan te staan.</i></p> 	<p>25</p> <p>Sta stil bij één ding dat goed ging vandaag. <i>Positieve focus geeft kracht.</i></p> 	<p>30</p> <p>Loop een overleg buiten in plaats van aan tafel. <i>Frisse lucht = frisse ideeën.</i></p> 

Kleine dagelijkse acties maken het verschil.

• Kies elke dag een challenge uit om zelf te doen. • Ga een week of maand lang dezelfde challenge aan met een collega, je partner of kind. • Kies als team elke week een challenge en reflecteer op vrijdag: Wat heeft het gebracht?