



Mindful Rijk Bevlogenheidsbingo

Doe mee en sluit het jaar af met meer werkplezier en energie!

Vink zoveel mogelijk vakjes af door de bijbehorende acties uit te voeren. Elk vakje staat voor een kleine positieve stap die bijdraagt aan meer bewustzijn, ontspanning en verbinding. Ga je voor een volle rij, een kolom of voor de hele kaart?

Positieve interactie

Geef vandaag een oprecht compliment aan een collega

Help iemand zonder dat je er zelf iets voor terug verwacht

Vraag een collega naar een succes dat hij/zij onlangs heeft behaald

Deel iets inspirerends met een collega of team (artikel, boek, quote, etc.)

Bedank iemand voor iets dat hij/zij heeft gedaan

Bewustzijn

Neem vijf minuten om bewust adem te halen en focus je volledig op het hier en nu

Observeer je eigen gedachten gedurende de dag en herken negatieve patronen

Schrijf drie dingen op waar je op dit moment erg dankbaar voor bent

Noteer een persoonlijke waarde en kijk hoe deze vandaag tot uiting komt in je werk

Probeer een taak te doen zonder je te laten afleiden door apparaten

Reflectie

Noteer één ding waar je het meest trots op bent deze week

Sta stil bij een moment waarop je iets nieuws leerde en noteer dit

Schrijf op wat jou energie heeft gegeven deze week

Herinner jezelf aan een uitdaging die je hebt overwonnen dit jaar

Stel jezelf de vraag: "Wat geeft mij werkplezier?" en schrijf het antwoord op

Energie en ontspanning

Maak een korte wandeling in de buitenlucht, ook al is het maar een paar minuten

Neem de tijd om een kop thee of koffie bewust te drinken en geniet van het moment

Plan iets kleins om naar uit te kijken (bijv. lunch buiten de deur of pauze in de buitenlucht)

Rek je even uit, doe een paar lichte oefeningen of strek jezelf gedurende vijf minuten

Begin of eindig je dag met iets waar je blij van wordt, zoals muziek luisteren of een hobby

Bevlogenheid werkt aanstekelijk!

De impact van bevlogenheid op de werkvloer is enorm. Bevlogen medewerkers zijn niet alleen energieke en productiever, maar ook pro-actiever en meer betrokken. Daarnaast helpen ze de organisatie door te innoveren en creatieve ideeën in te brengen. Ook ervaren ze meer voldoening in hun werk, wat leidt tot minder ziekteverzuim. En het mooiste? Bevlogenheid is aanstekelijk en draagt bij aan een positieve werksfeer! Reden genoeg om hier direct mee aan de slag te gaan.

Heb je de smaak te pakken en wil je zelf of binnen jouw organisatie aan de slag met bevlogenheid? Mindful Rijk levert organisatieadvies, maatwerkoplossingen en trainingen. Kijk voor meer informatie op mindfulrijk.nl of stuur een mail naar: mindfulrijk@rijksoverheid.nl

