

Zelfzorg Bingokaart

Kruis door als je goed voor jezelf hebt gezorgd. Heb je een rij compleet: deel je succes met je collega's. Zo stimuleren jullie elkaar om ook goed voor jezelf te zorgen!

Geef jezelf een compliment

Erken je eigen inspanningen en prestaties.

Laat je telefoon een uur lang rusten

Vermijd digitale prikkels voor een moment van rust.

Lach

Zoek iets grappigs om je humeur te verbeteren.

Strek je uit

Doe een korte stretching om stijfheid tegen te gaan.

Zorg voor een goede werkhouding

Controleer je houding tijdens het zitten of staan.

Schrijf een positieve boodschap naar een collega

Stuur een bericht van waardering.

Luister naar muziek

Zet even je favoriete muziek op om te ontspannen [of te dansen!]

Start een gesprek met een collega

Voer een gesprek over iets anders dan werk.

Maak een wandeling in de natuur

Regelmatig in de natuur zijn is helend.

Plan een ontspannend moment na je werkdag

Denk alvast na over wat je na je werk kunt doen om te ontspannen.

Maak een lijst van je successen van de dag

Reflecteer op wat goed ging.

Lees een artikel of een hoofdstuk uit een boek

Even iets lezen buiten het werk.

Drink minimaal 3 glazen water

Hydrateer je lichaam gedurende de werkdag.

Zorg voor een gezonde lunch*

Kies voor een voedzame en lichte maaltijd.

Doe 10 minuten helemaal niets

Echt niets doen, kun je dat?

Doe een powernap

Rust even 10-20 minuten om je energie op te laden.

