

JACKY VAN DE GOOR

102 LOS BREKERS



VOOR MEER ZIN EN
VITALITEIT OP HET WERK

HAPKLARE BROKJES POSITIEVE PSYCHOLOGIE

THEMA.

LOSBREKERS, HOEZO?

Omdat het werk zo'n stressfestijn kan zijn. We rennen, regelen en vergaderen ons suf. Druk met brandjes blussen, met racen tegen de klok, met het managen van alles wat maar gemanaged kan worden. We zijn het een beetje normaal gaan vinden. Maar dat is het natuurlijk niet. Maken we ons niet druk over de verkeerde dingen? Zijn we nog wel bezig met wat er echt toe doet: met wat zin heeft en zin geeft?

Losbrekers helpen je om dat patroon te doorbreken. Om je weer mens te voelen in plaats van zombie of robot. Om weer op adem te komen en je emotionele, mentale en sociale accu op te laden. Zodat je weer weet waarvoor je het doet, en je met meer energie en plezier je steentje bijdraagt. Een boost voor je vitaliteit.

HOE DAN?

Losbrekers dagen je uit om eens anders te kijken, te denken en doen. Niet groots, ingewikkeld en tijdrovend – je hebt het immers al druk zat. Maar in de vorm van korte, prikkelende opdrachten, die je op een speelse manier een zetje geven. Ze helpen je om te ontspannen, om lekker in je lijf te zitten en stress de baas te blijven. Om je te verwonderen, je empathie te trainen en positief contact te maken met de mensen om je heen. Ze laten je stilstaan bij wat jij écht belangrijk vindt en moedigen je aan om te stoppen met onnodig gedoe. Ze pushen je om je brein op tijd een pauze te geven, helpen je om een positieve draai te geven aan negatieve gedachten en emoties, en brengen ontlading en een lach.

Een heleboel dus. En dat allemaal in zo'n klein boekje.

SERIEUS?

Jazeker. Bloedserieus. Want hoe licht en speels ze ook zijn, losbrekers hebben een degelijk fundament. Ze zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten uit de positieve psychologie.

Een frisse stroming binnen de psychologie die niet kijkt naar problemen en beperkingen, maar naar wat goed is en wat mogelijk is. Die zich richt op onze talenten en kwaliteiten, op positieve emoties en fijne relaties. En op geluk en zingeving als menselijke basisbehoeften.

IS DAT NIET MOEILIJK?

Integendeel. Het is juist verrassend eenvoudig. De inzichten uit de positieve psychologie zijn vertaald in hapklare brokjes. Elke losbreker is er één: een korte en simpele opdracht, zonder lange uitleg of verklaring.

In een speels en prikkelend jasje.

VEEL PLEZIER!

Neurie Playlist

Maak hier een top 10 van je favoriete liedjes.

Neurie ze allemaal vandaag!



**Voor gevorderden: doe het samen met een collega.*

To Do ~~BE~~ List

WIE WIL IK VANDAAG ZIJN?
VANDAAG BEN IK...

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

relaxed - moedig - liefdevol - leergierig - volhardend - aandachtig - relativerend - grappig - creatief - bescheiden - kritisch - ontspannen - enthousiast - compassievol - speels - hoopvol - eerlijk - trots - betrokken - bedachtzaam - nieuwsgierig - rebels - dankbaar - gefocust - vergevingsgezind - eerlijk - inlevend - daadkrachtig

De werkvloer is lava!

Vraag al je collega's om op hun eigen telefoon op een random tijdstip een alarm in te stellen (niet verklappen!)

Gaat er een alarm af?

Dan is de vloer lava!

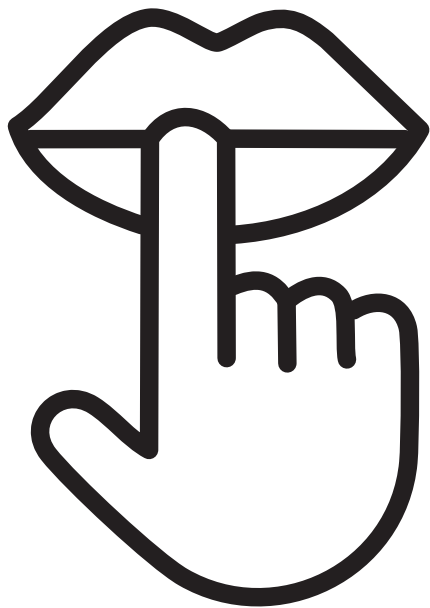
Iedereen moet nu binnen 5 seconden de voeten van de vloer hebben.

Degene met de origineelste houding ontvangt van de anderen een spontane lavastroom aan complimenten.

**Energie
Booster**

Stille!

Hier is een powernap gaande.



*Hang dit briefje op je deur of bureau.
Zet een timer op 10 minuten, doe je ogen dicht
en droom even weg.*

Waar laadt jouw
batterij
van op?



Schrijf hier 5 dingen die je vandaag gaat doen.
Kleur telkens na afloop: hoe opgeladen is mijn
batterij?

Five horizontal white rounded rectangles for writing, separated by grey lines. To the right of each line is a battery icon. The top battery has a pen icon pointing to its top bar. The other four batteries are empty. Each battery icon has five horizontal bars inside, representing energy levels.

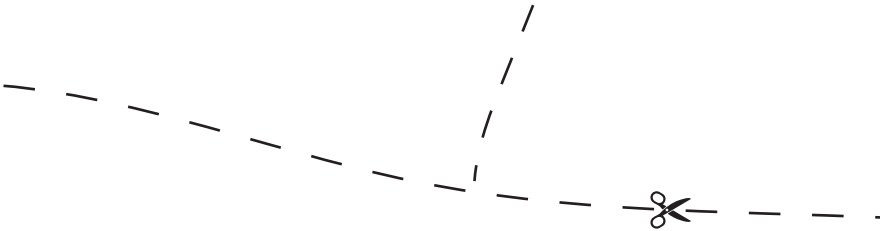
Vertel een collega een verhaal over een
betekenisvol moment
op je werk.

Vraag de collega jou ook zo'n moment
te vertellen.

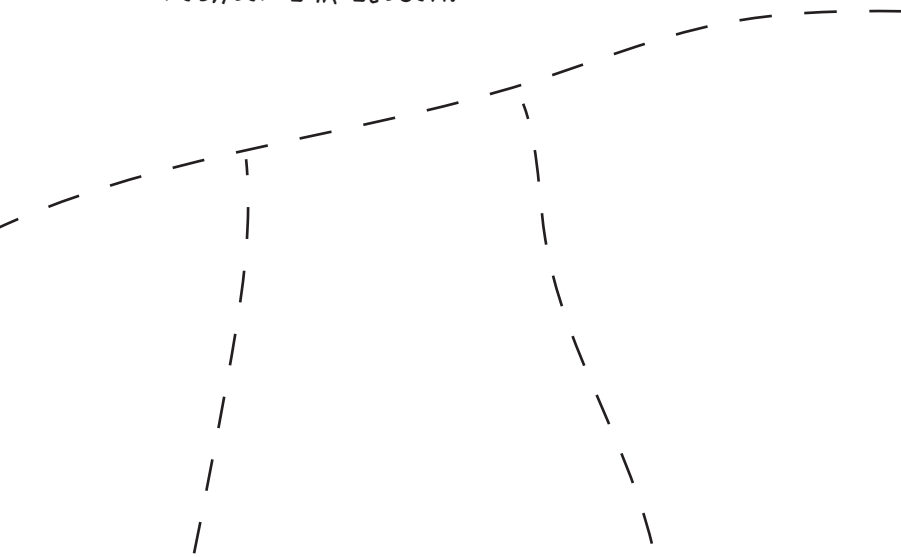
Wat zijn de overeenkomsten?

Schrijf ze hier op:





Maak 5 propjes van dit blaadje.
stop ze in je linker broekzak.
zie je iets waar je dankbaar voor bent?
Doe dan een propje in je andere zak.
Ga pas naar huis als alle propjes in je
rechter zak zitten.



MENTAL BREAK (DOWN) DANCE

WIE HEEFT ER HEEL HARD EEN
MENTALE BREAK NODIG?

SLEUR DEZE PERSOON EVEN WEG
VAN HET WERK EN DOE SAMEN
EEN ZELFBEDACHTE BREAKDANCE.

Organiseer met je collega's een thuiswerkdag op kantoor.

Wat doe je aan?

- hoodie, jogging- of pyjamabroek
- sloffen of dikke sokken

Wat neem je mee?

- deken en huiselijke kussentjes
- zelfgebakken koekjes

Aan het werk!

- zet een haardvuur aan op je beeldscherm
- speel ieders favoriete relaxmuziek af
- vergader op de grond in een huiskamerhoek met de meegebrachte deken, kussentjes en koekjes
- houd samen pauzes om kattenfilmpjes te bekijken



GROEIMINDSETGEREEDSCHAPSKIST

Schrijf hier een probleem op waar je in vastzit:

.....

Laat nu het gereedschap los op je probleem:

Obstakels?
Daar sla je je doorheen!



Met de juiste draai vind
je altijd een oplossing.



Grote uitdagingen zaag
je in kleine stukjes.



Hoe lastig het ook
is, laat niet los!



Schijn licht op
wat wél werkt!



Elke centimeter
vooruitgang is er één.



Elke trede brengt je dichterbij je doel.



Welk gereedschap werkt het best?



Een dag niet geraakt is een dag niet geleefd

Wat raakt jou vandaag? Schrijf het hier op:

Deel dit met een collega.