

Beweging

Leidinggevende kaarten

Ondersteun de energie en vitaliteit van
jouw team in slechts 1, 5 of 10 minuten



Aan de slag met de activiteiten

1 minuut

Power pose challenge

Vraag je team om gedurende 1 minuut een krachtige 'power pose' aan te nemen.

Sta op!

Halverwege je meeting een korte:

- wall-sit
- jumping jacks
- dans pauze
- kies zelf een actieve onderbreking

5 minuten

Energieke bewegingsburst

Ga met je team in een kring staan. Jij begint met een energieke beweging: denk aan 10 jumping jacks, squats of knie heffen. Het hele team doet met jouw oefening mee. Na jouw oefening geef je als een stroomstoot de bewegingsburst door aan de volgende.

Staand vergaderen

Vraag aan iedereen die het kan om deze vergadering tenminste drie keer gedurende 5 minuten te gaan staan.

10 minuten

Beweeg

Maak indien mogelijk van de vergadering een wandelvergadering. Teamleden kunnen buiten lopen maar ook gewoon door de ruimte lopen terwijl ze agendapunten bespreken.

Deel je tips

Deelnemers delen hun gezonde gewoonte die ze in hun dagelijkse routine opnemen om het vele zitten tegen te gaan.

Algemene vitaliteitsactiviteiten

Deze activiteiten zijn thema onafhankelijk en kun je op ieder moment met je team doen

1 minuut activiteiten

Pause-it

Zet de Pause-it van tevoren klaar en deel op groot scherm. Volg vervolgens samen diens opdrachten en aan de slag!

Blik naar buiten

Loop naar het raam en kijk naar buiten, in rust en in stilte. Indien er behoefte is kan de ervaring nabesproken worden, anders is het ook prima om vanuit de oefening weer verder te gaan.

Ademhalingsoefening

Vraag het team op te staan, diep te ademen en kort te rekken en strekken. Dit kan de energie verhogen en de focus bevorderen.

5 minuut activiteiten

Loskomen

Start de meeting 5 minuten later, zodat collega's de kans krijgen om hun gedachten even los te maken van hun vorige activiteit en zich opnieuw te focussen op het huidige moment.

Team check-in

Kies uit drie verschillende check-in vormen om iedereen te laten aarden en te kort te informeren over hun dag tot nu toe.

1. Laat elk teamlid kort drie woorden delen over hoe hun dag vandaag begon.
2. Vergelijk de dag tot nu toe met het weer. Vertel dan 'jouw' weerbericht: hoe is het weer nu en wat zijn de verwachtingen voor de rest van de dag/deze week.
3. Kies een liedje dat het beste past bij de energie die je op dit moment voelt.

Inspraak

Vraag het team wat ze deze 5 minuten zelf zouden willen doen, iets samen of liever een moment voor zichzelf.

10 minuut activiteiten

Popcorn time

Start je vergadering met Popcorn time: vraag aan elk teamlid om in één zin te delen waar ze:

- dankbaar voor zijn,
- trots op zijn, en
- energie van krijgen.

Pubquiz

Er staat een pubquiz klaar voor jouw team. Bekijk de quiz in de [bibliotheek](#).

Mindsweep

Geef iedereen in je team maximaal 5 minuten om alle gedachten die op dat moment door hun hoofd spelen op te schrijven. Zo begin je de vergadering met aandacht en een heldere geest.