

Verbinding

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

Complimenten douche

Ieder teamlid geeft een kort maar oprecht compliment aan degene die rechts van hen zit.

Film flash

Vertel in 30 seconden aan degene links van je wat jouw favoriete boek, film of serie is en waarom die zo'n indruk op jou gemaakt heeft.

5 minuten

Wat raakt jou

Ieder teamlid vertelt iets over diens eigen werkplek/ werkomgeving dat hen plezier, inspiratie en/ of energie geeft.

Memorabel moment

Elk teamlid heeft 30 seconden om een memorabel moment uit diens week te delen.

Dit kan een persoonlijke prestatie, een professioneel hoogtepunt of een grappig voorval (of nog iets anders) zijn.

10 minuten

Twee waarheden en een droom

Ieder teamlid schrijft op een post-it twee waarheden over zichzelf op en een droom of ambitie voor zichzelf in de toekomst.

Achterhaal dan met het team welke post-its al waarheid zijn en welke de droom.

Bucket list share

Twee teamleden delen een wens van hun bucketlist. Deel, tot waar jij prettig vindt, waarom deze wens op jouw bucket list staat. Na 5 minuten wisselen.

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.