

Voeding

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

Gezonde snack

Nodig teamleden uit om hun favoriete gezonde snack te noemen. Dit kan een goede manier zijn om ideeën uit te wisselen voor snelle en voedzame tussendoortjes tijdens drukke werkdagen.

Eén gezonde stap per keer

Elk teamlid deelt een kleine verandering die hij of zij heeft ingevoerd om gezonder te eten.

5 minuten

Borden vol energie

Vraag aan jouw teamleden wat hun favoriete maaltijden op een dag zijn om optimaal te werken. Favorieten: ontbijt, lunch en diner. Schrijf ze op een post-it en bespreek het samen.

Food and mood

De relatie tussen voeding en stemming.

Vraag elk teamlid om één gezond voedingsmiddel te noemen waardoor hij of zij zich goed voelt. Vraag hen ook om een reden te geven waarom dit voedingsmiddel zo prettig is. Bijvoorbeeld "het geeft me energie" of "ik word er blij van".

10 minuten

Voedingsverrassingen

Vraag aan je teamleden welke voedingsweetjes zij kennen en die hun manier van eten en omgaan met eten het meest positief heeft beïnvloed. Misschien wel meer groente, minder sausjes of geen suikers?

Gezonde receptenruil

Nodig teamleden uit om een snel, gemakkelijk én gezond recept te delen die ze graag maken. Laat een foto van het gerecht zien en vertel in 1 minuut kort de ingrediënten en bereidingsstappen.

Vraag teamleden om hun recept na afloop in de teamwhatsapp te delen.

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.