

Zingeving & energie

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

Quote

Laat aan het begin van je meeting een quote zien die jou inspireert. Of vraag een van je teamleden om een quote te delen die hen inspireert.

Degene die de quote deelt mag diens gevoel bij de quote delen met het team, vervolgens mag iedereen hierop reageren.

High fives

Iedereen staat op en deelt een reeks energieke high fives uit aan het hele team.

5 minuten

Brainstorm vuurtje

Start een korte, spontane brainstormsessie waarin het team ideeën deelt over hoe ze hun energie kunnen opladen. Wat doe jij nu al?

Houdt hierbij rekening met het actuele thema: energie in relatie tot zingeving.

Positieve feedback flits

Laat iedere collega snel, positieve feedback geven aan degene rechts van je.

10 minuten

Stralende sessie

De leidinggevende opent met een korte, motiverende introductie over het belang van inspiratie en positiviteit op het werk. Daarna krijgt elk teamlid 1 minuut om een recent zakelijk of persoonlijk succes te delen.

Vervolgens worden teamleden aangemoedigd om hun inspirerende toekomstdoelen te delen, gericht op werk, ontwikkeling of persoonlijke groei.

Energieke verhalen

Laat elke teamlid kort een positieve of inspirerende ervaring delen. Dit bevordert een positieve mindset en verbondenheid.

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.