

Mini-momentenkaartjes

DOEL:

Even echt ontspannen
Batterij opladen

TIJD:

5 minuten

NODIG:

De minimomentenkaartjes (zie bijlage) uitgeprint en uitgesneden als kaartjes.

Even een momentje voor jezelf. Pauzes zijn belangrijk. En dat kan ook heel snel, heel kort. Via iets wat je je inbeeldt. Belangrijk: je zintuigen zo volledig mogelijk gebruiken. Dus heb je een kaartje over het strand, stel je dan voor wat je ziet, hoort, voelt, ruikt én proeft!

WERKWIJZE

Vraag medewerkers ontspannen te zitten. Deel de kaartjes uit, nog niet lezen! Ieder leest het kaartje en verbeeld zich wat er op staat, in 1 minuut. De meeste mensen vinden het prettig hun ogen te sluiten, maar dat hoeft niet. Erna even uitwisselen..hoe was dat?

Wie dit prettig vindt, om zo in 1 minuut te ontspannen, mag een setje mini-momentenkaartjes meenemen. Er zijn medewerkers die dit als gewoonte ontwikkelen en daarmee hun goede voornemens gemakkelijker volhouden. Je kunt de kaartjes ook benutten als pauze tijdens teamoverleg, van het ene naar het andere onderwerp.





MINI MOMENTENKAARTJES



STEL JE VOOR

dat je naar de geluiden van een
GIERENDE WIND luistert



STEL JE VOOR

dat je naar de geluiden van een
FANFARE luistert



STEL JE VOOR

dat je naar de geluiden van een
LACHENDE BABY luistert



STEL JE VOOR

dat je naar een **SCHITTERENDE
ZONSONDERGANG** kijkt



STEL JE VOOR

dat je naar de **GOLVEN IN DE
BRANDING** kijkt



STEL JE VOOR

dat je naar een **VELD VOL
KLAPROZEN** kijkt



STEL JE VOOR

dat je de smaak van een
CITROENIJSJE proeft



STEL JE VOOR

dat je de geur van
VERSE KOFFIE ruikt



STEL JE VOOR

dat je de smaak van **VERSE
AARDBEIEN** proeft



STEL JE VOOR

dat je **REGENDRUPPELS** op
je gezicht voelt vallen



STEL JE VOOR

dat je voelt hoe je met je **HANDEN
EEN KAT** zachtjes aait



STEL JE VOOR

dat je de geur van
SPECULAAS-KRUIDEN ruikt

