

MUZIEK VERBINDT MENSEN / STEL SAMEN DE MUZIEKAFSPEELLIJST VAN VANDAAG OP DOOR ELK DRIE NUMMERS IN TE BRENGEN, UIT WELK THEMA/TAAL/OORSPRONG/SEIZOEN VAN MUZIEK HIJ OOK MAAR VERKIEST.



DEEL EEN TRADITIE / ELKE SPELER DEELT EEN TRADITIE VAN HUN GEBOORTEPLAATS OF FAMILIETRADITIE WAARMEE ZE ZIJN OPGEGROEID.



COMPLIMENTEER JE PARTNER(S) VOOR EEN WERKGERELATEERDE ACTIE DIE HIJ HEEFT GEDAAN EN DIE JE LEUK VOND, MAAR DIE JE HEM NOG NIET EERDER HEBT VERTELD (BIJV. GEFELICITEERD MET JE PRESENTATIE VORIGE WEEK / IK VOND JE IDEE HIERVOOR LEUK / JE WAS ZO SNEL MET HET BEANTWOORDEN VAN DIE E-MAIL / IK VOND HET LEUK HOE JE DIT HEBT AANGEPAKT ETC.)



GEHEIME "HELP" CODE / CREËER SAMEN MET JE PARTNER(S) EEN NIEUW GEHEIM WOORD OF ZINNETJE DAT "IK HEB HULP NODIG, ALSJEBLIJFT" BETEKENT EN GEBRUIK HET DE REST VAN DE WEEK VOOR ELKAAR (BIJV. IN PLAATS VAN "NICK, IK HEB HULP NODIG", ZEG JE "NICK, FIJNE FEESTDAGEN", "LEKKER PARFUM", "BRENG DE ACTIE" ETC.)



ALLE SPELERS WORDEN GEVRAAGD OM TE DELEN EN UIT TE DRUKKEN HOE ZE ZICH OP DIT MOMENT VOELEN.



SPEEL 2 BEURTEN VAN "TWEЕ WAARHEDEN - EËN LEUGEN" / EËN SPELER ZEGT DRIE UITSPRAKEN DIE RELEVANT ZIJN VOOR DE WERKPLEK, WAARVAN ER SLECHTS EËN EEN LEUGEN IS. DE LUISTERAAR(S) MOETEN RADEN WELKE UITSPRAAK DE LEUGEN IS.



BRENG VANDAAG EEN KOFFIEPAUZE OP DE WERKPLEK DOOR MET JE PARTNER(S).



"GEHOORD – GEZIEN – GERESPECTEERD" / EEN SPELER VERTELT EEN VERHAAL AAN ANDEREN OVER EEN MOMENT WAAROP HIJ ZICH NIET GEHOORD, GEZIEN OF GERESPECTEERD VOELDE. GEEN ONDERBREKINGEN - GEEN VRAGEN - OEFEN ACTIEF LUISTEREN ZONDER TE PROBEREN TE REPAREREN OF TE BEOORDELEN. WANNEER HET VERHAAL IS AFGELOPEN, DENKT IEDEREEN NA OVER WAT ER IS GEBEURD. HERHAAL DIT VOOR DE REST VAN DE SPELERSGROEP.



BLIND TEKENEN / ALLE SPELERS SLUITEN HUN OGEN EN TEKENEN WAT DE KAARTHOUDER BESLIST VOOR 1 MINUUT. BESPREEK DAARNA DE GEPRODUCEERDE "KUNSTWERKEN". PLAATS ZE DE REST VAN DE DAG AAN DE MUUR.





WILLEKEURIGE DAAD VAN
VRIENDELIJKHEID / ELKE SPELER MOET EEN
WILLEKEURIGE DAAD VAN
VRIENDELIJKHEID UITVOEREN VOOR
IEMAND OM ZICH HEEN. DE BESLISSING IS
AAN JOU.



DRUK EEN JAARLIJKSE KALENDER AF OP
PAPIER EN "MARKEER" DE VERJAARDAGEN
VAN ELKE SPELER. VERBIND NU DE STIPPEN
EN INTERPRETEER, MET BEHULP VAN JE
VERBEELDINGSKRACHT, HET GEHEIME
GEDEELDE BEELD DAT JE GROEP VERBINDT.



PROBEER BINNEN EEN BEPAALDE TIJDSLIMIET
VERGELIJKBARE PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN
TE VINDEN TUSSEN JOU EN JE PARTNER(S). ELKE
SPELER DOET EEN UITSpraak DIE BEGINT MET
"IK BEN ____" EN DE ANDER(EN) REAGEERT MET
"IK BEN HET OOK" OF "IK BEN HET NIET". GA
DOOR TOTDAT ALLE SPELERS EEN
GEMEENSCHAPPELIJK KENMERK HEBBEN
GEVONDEN.



DE PERSOON DIE NU DE KAART
VASTHOUDT, Kiest EEN
DISCUSSIEONDERWERP EN BEGINT EEN
CONSTRUCTIEF DEBAT MET ZIJN
PARTNER(S). NEEM "VOOR" EN "TEGEN"
STANDPUNTEN IN EN EVALUEER
GEDURENDE 5 MINUTEN.



ALLE SPELERS BESCHRIJVEN ZICHZELF MET
SLECHTS DRIE WOORDEN.



MAAK EEN SELFIE MET JE PARTNER(S) EN
UPLOAD DEZE OP EEN VOORKEURSSOCIAAL
PLATFORM MET DE HASHTAG
#MIJN_COLLEGAS_ZIJN_DE_BESTE.



REN NAAR EEN WILLEKEURIGE COLLEGA EN
GEEF HEM/HAAR EEN HIGH-FIVE.



VRAAG JE PARTNER OM IEMAND NA TE
DOEN DIE JULLIE BEIDEN KENNEN EN
PROBEER HET BINNEN 20 SECONDEN TE
RADEN.



LAAT JE PARTNER ALLEEN LACHEN DOOR
TE PRATEN (GEEN HANDGEBAREN -
GEZICHTSGRIMASSEN)





DEEL MET JE PARTNER EEN KORT
PERSOONLIJK VERHAAL UIT JE KINDERTIJD.



BRENG 5 MINUTEN DOOR MET DE
NIEUWSTE WERKNEMER.



HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK BEN
WAARDEVOL EN VERDIEN LIEFDE EN
RESPECT".



HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK VOEL MIJN
ANGST, MAAR HANDEL TOCH OM MEZELF
TE ONTWIKKELEN".



HERHAAL DE AFFIRMATIE "MIJN GEEST EN
LICHAAM ZIJN GEZOND EN STERK".



HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK BEN
VASTBERADEN OM SUCCES TE BEHALEN IN
WAT IK DOE".



HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK KIES GELUK
EN VREUGDE IN MIJN LEVEN".



HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK GELOOF IN
MEZELF EN MIJN VAARDIGHEDEN".



HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK BEN KALM EN
ONTSPANNEN IN HET GEZICHT VAN
MOEILIKHEDEN".





HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK TREK
POSITIEVE ENERGIE EN MENSEN NAAR
MIJN LEVEN".



Switch on
supporting people aged 55+



Co-funded by
the European Union

HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK GEEF NIET OP
EN STREEF MET VASTBERADENHEID NAAR
MIJN DOELEN".



Switch on
supporting people aged 55+



Co-funded by
the European Union

HERHAAL DE AFFIRMATIE "OVERVLOED IN
ALLE ASPECTEN VAN MIJN LEVEN TREKT
ME AAN".



Switch on
supporting people aged 55+



Co-funded by
the European Union

HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK ONTDEK EN
ONTWIKKEL MIJN WARE POTENTIEEL".



Switch on
supporting people aged 55+



Co-funded by
the European Union

HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK BEN EERLIJK
EN AUTHENTIEK IN AL MIJN RELATIES".



Switch on
supporting people aged 55+



Co-funded by
the European Union

HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK VERGEEF
MEZELF EN ANDEREN OM ME LOS TE
MAKEN VAN HET VERLEDEN".



Switch on
supporting people aged 55+



Co-funded by
the European Union

HERHAAL DE AFFIRMATIE "ALLES GEBEURT
OM EEN REDEN, EN DIE REDEN LEIDT TOT
MIJN GROEI".



Switch on
supporting people aged 55+



Co-funded by
the European Union

HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK PAS ME AAN
EN GA OM MET ELKE SITUATIE DIE IK
TEGENKOM".



Switch on
supporting people aged 55+



Co-funded by
the European Union

HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK BEN
DANKBAAR VOOR ALLE ZEGENINGEN IN
MIJN LEVEN".



Switch on
supporting people aged 55+



Co-funded by
the European Union



HERHAAL DE AFFIRMATIE "MIJN
CREATIVITEIT KENT GEEN GRENZEN EN
ONTWIKKELT ZICH ELKE DAG".



HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK ACCEPTEER
EN UITEN MIJN GEVOELENS OP EEN
GEZONDE MANIER".



HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK STEL
POSITIEVE INTENTIES VOOR ELKE DAG VAST
EN STREEF NAAR HUN VERWEZENLIJKING".



HERHAAL DE AFFIRMATIE "IK BEN
GEFOCUST, GEORGANISEERD EN EFFECTIEF
IN MIJN ACTIES".



BEDANK TEN MINSTE VIJF MENSEN
GEDURENDE DE DAG VOOR HUN HULP OF
STEUN.



GEEF IEMAND EEN OPRECHTE
COMPLIMENT.



STAP OP EEN VREEMDE PERSOON AF EN
BEGIN EEN GESPREK.



LEES EEN ARTIKEL OF HOOFDSTUK IN EEN
BOEK OVER PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING.



GLIMLACH NAAR ELKE PERSOON
WAARMEE JE VANDAAG IN AANRAKING
KOMT.





STEL EEN SPECIFIEK DOEL VOOR DE
KOMENDE WEEK EN MAAK EEN
ACTIEPLAN.



BESTEED 10 MINUTEN AAN MEDITATIE OF
DIEP ADEMHALEN.



SCHRIJF EEN BEDANKBRIEFJE AAN DE
PERSOON DIE EEN POSITIEVE INVLOED OP
JOU HEEFT GEHAD.



PROBEER GEDURENDE DE DAG
OPTIMISTISCH TE ZIJN EN POSITIEVE
ASPECTEN VAN ELKE SITUATIE TE ZIEN.



BESTEED 30 MINUTEN AAN FYSIEKE
ACTIVITEIT.



DENK NA OVER JE RECENTE BESLISSINGEN
EN LEER ERVAN.



LEER IETS NIEUWS - BEGIN BIJVOORBEELD
EEN NIEUWE TAAL OF ONTWIKKEL EEN
NIEUWE VAARDIGHEID.



HELP EEN COLLEGA MET ZIJN OF HAAR
TAAK OF PROJECT.



DOE IETS WAT JE ANGST OF STRESS
BEZORGT OM JE ANGSTEN AAN TE PAKKEN.





PROBEER GEDURENDE DE DAG MEER
EMPATHISCH TE ZIJN EN TE LUISTEREN
NAAR DE BEHOEFTE VAN ANDEREN.



BESTEED 30 MINUTEN AAN ONTSPANNING
OF HOBBY.



VISUALISEER JE DROMEN EN DOELEN
VOOR DE TOEKOMST EN BEDENK
VERVOLGENS SPECIFIEKE STAPPEN DIE JE
MOET NEMEN OM ZE TE BEREIKEN.



MAAK EEN PLAN VOOR DE VOLGENDE
MAAND MET JE PRIORITEITEN EN DOELEN
IN GEDACHTEN.



MAAK JE WERKPLEK OF HUIS SCHOON OM
EEN OMGEVING TE CREËREN DIE
BEVORDERLIJK IS VOOR PRODUCTIVITEIT.



ZOEK INSPIRATIE IN BIOGRAFIEËN, FILMS,
PODCASTS OF TOESPRAKEN VAN MENSEN
DIE SUCCES HEBBEN BEREIKT.



DEEL EEN GEVOEL MET ANDEREN DAT JE
GELUKKIG MAAKTE IN DE AFGELOPEN
WEEK.



VERTEL EEN VERHAAL OVER EEN SITUATIE
DIE WOEDE BIJ JE OPRIEP. HOE BEN JE
OMGEGAAN MET DAT GEVOEL?



DEEL IETS MET ANDEREN DAT JE IN DE
AFGELOPEN PAAR DAGEN HEEFT VERRAST.





VERTEL EEN VERHAAL OVER EEN SITUATIE
DIE JE VERDRIETIG MAAKTE. HOE BEN JE
ERMEE OMGEGAAN?



DEEL WOORDEN VAN GERUSTSTELLING
MET ANDEREN DIE JE VAAK GEBRUIKT OM
JEZELF OF ANDEREN TE TROOSTEN ALS ZE
ZICH SLECHT VOELEN.



DEEL EEN MOMENT MET ANDEREN DAT JE
VEEL VREUGDE HEEFT GEGEVEN IN DE
AFGELOPEN TIJD.



VERTEL EEN VERHAAL OVER EEN SITUATIE
DIE JE ANGSTIG MAAKTE. HOE BEN JE
ERMEE OMGEGAAN?



DEEL EEN MOMENT MET ANDEREN
WAAROP JE LIEFDE VOELDE OF LIEFDE
ONTVING.



DEEL IETS MET ANDEREN DAT JE DE
AFGELOPEN WEEK HEEFT VERBAASD.



DEEL IETS MET ANDEREN DAT ERVOOR
ZORGT DAT JE OPTIMISTISCH BENT OVER
DE TOEKOMST.



VERTEL EEN VERHAAL OVER EEN SITUATIE
DIE JE SCHAAMTEVOL HEEFT GEMAAKT.
HOE BEN JE ERMEE OMGEGAAN?



DEEL EEN VERHAAL OVER EEN SITUATIE DIE
JE BOOS MAAKTE. HOE PROBEER JE JE
IRRITATIE ONDER CONTROLE TE HOUDEN?





VERTEL EEN VERHAAL OVER EEN SITUATIE
DIE JE TEVREDEN HEEFT GESTELD. WAT
HEB JE GEDAAN OM DIT GEVOEL MET
ANDEREN TE DELEN?



DEEL EEN VERHAAL OVER EEN SITUATIE DIE
JE ANGSTIG HEEFT GEMAAKT. HOE GA JE
OM MET JE ANGSTEN?



VERTEL EEN VERHAAL OVER EEN SITUATIE
DIE JE BLIJ MAAKTE. DEEL JE JE GELUK MET
ANDEREN?



DEEL EEN VERHAAL OVER EEN SITUATIE DIE
JE PIJN OF LETSEL HEEFT BEZORGD. HOE
PROBEER JE HIERMEE OM TE GAAN?



DEEL JE HOOP VOOR DE TOEKOMST MET
ANDEREN. WELKE DOELEN WIL JE
BEREIKEN OM JE VEVULD TE VOELEN?



DEEL MET ANDEREN HOE JE EMOTIONELE
BALANS IN JE LEVEN BEHOUDT. WELKE
TECHNIKEN GEBRUIK JE OM JE IN
EVENWICHT TE VOELEN?



DEEL JE ERVARINGEN MET VERTROUWEN
MET ANDEREN. WAT ZIJN JE MANIEREN
OM VERTROUWEN OP TE BOUWEN IN
RELATIES EN INTERPERSOONLIJKE
RELATIES?



DEEL PERSONEN OF SITUATIES WAARVOOR
JE DANKBAAR BENT IN JE LEVEN. WAT IS JE
BENADERING VAN DANKBAARHEID EN
POSITIEF DENKEN?



