

ZINGEVING IN BEELD



Creatieve binnenkomers energizers voor presentatie, symposium of workshop

- **3 minuten adempauze**

-Uitgangspunt: 3 minuten rust op een hectische werkdag zijn altijd wel te vinden.

-Centrale vraag: hoe vind je in een drukke werkomgeving de rust en aandacht zonder een uur op een meditatiematje te hoeven zitten?

-Uitwerking: aanleren drie minuten adempauze ([minimeditatie](#)).



- **Steentje bijdragen**

-Uitgangspunt: ieder kan vanuit zijn/haar specialisme een steentje bijdragen aan de zorg.

-Centrale vraag: hoe verbind ik mij/mijn specialisme met de specifieke deelgebieden van de zorg op mijn afdeling?

-Uitwerking: Letterlijk stenen oppakken en neerleggen bij het deelgebied van je keuze (op papier uitgeschreven bijvoorbeeld), bijv:
-medisch behandeltraject – besluitvorming – zorg door en voor naasten – bewustzijn – prettige omgeving – fit kunnen blijven- nazorg – perspectief op hoop en herstel – terug in arbeidsproces

- **Huis met zeven kamers:**

-Uitgangspunt: een mens is een huis met zeven kamers: kamer van werk, van leren, van zorgen, van communiceren, van ontspanning en van bezinning.

-Centrale vraag: in welk van deze kamers verblijf je het meest – in welk van deze kamers kom je zelden en zou je vaker willen verblijven?

-Uitwerking: huis met kamers op groot vel papier, op de grond leggen en mensen fysiek laten in staan of ophangen en laten intekenen.

[Bron: [boek Beatrijs Hofland 'Huis met zeven kamers'](#).]

- **Promises**

-Uitgangspunt: je wensen omzetten in beloften.

-Centrale vraag: Wat wil je waarmaken met je team ?

-Uitwerking: op vel papier belofte/inzet laten schrijven, hier foto van maken, foto op FB plaatsen



- **Energie voor drie**

-Uitgangspunt: er zijn duidelijk zaken die energie kosten en energie geven.

-Centrale vraag: ben je je bewust van wat je in je dagelijks leven energie geeft?

-Uitwerking: 3 bakken maken: 1 rood 1 groen 1 oranje: daarin op kaartje schrijven wat je energie kost en wat je energie geeft en waar het wisselend is. Kaartjes bij je houden als reminder.