

Vriendelijkheidkalender



1 Geef iemand een compliment	2  Maak iemand aan het lachen	3 Bied iemand jouw hulp aan	4  Ga met iemand anders lunchen	5 <i>THANK YOU!</i> Bedank iedereen die wat voor je doet vandaag	6  Kook of bak iets lekkers voor iemand	7  Breng jouw energiegevers van vandaag in kaart
8 Vertel een collega jouw mooiste moment van de dag	9 Noem 3 dingen waar je vandaag dankbaar voor bent	10 Geniet van de rust tijdens je pauze (dus geen mobiel)	11 Lach en zeg dank je wel tegen iemand die je iets geeft	12 Doe iets onverwachts voor iemand	13  Koop iemand een bos bloemen	14 Vertel iemand dat je hem/haar aardig vindt
15  Geef iemand een post-it waarin je waardering uitspreekt	16 Zet een lekker muziekje op (meezingen mag)	17 Probeer iets nieuws wat je nog nooit hebt gedaan	18 Maak een wandeling met iemand	19 Haal koffie voor een collega of vriend	20 Praat tijdens de pauze over iets anders dan werk	21 Begin de werkdag met een check-in-vraag: Wat maakt jou blij?
22 Geef jezelf een schouderklopje	23 <i>hello</i> Zeg twee onbekenden vrolijk gedag	24 Luister actief, open en aandachtig naar iemand	25  Vraag iemand om hulp	26  Trakteer op chocolade	27 Eindig de dag met een check-out-vraag: Wat geeft jou voldoening?	28 Schrijf kaartjes voor de jarigen van volgende maand
29 <i>enjoy every moment.</i> Doe iets voor jezelf waar je van geniet	30 Stuur iemand een dank je wel berichtje via Whatsapp	31 Kijk eens wat deze maand jou heeft opgeleverd	 Maak werk van werkgeluk			