

30 dagen Werkgelukchallenge



| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|--|
| 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 iets lekkers | 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 | Wat heeft deze 30 dagen Werkgelukchallenge jou opgeleverd?  | | Maak werk van werkgeluk  | | |