

JANUARI

Week 1: Focus op Fundamenten

MAANDAG 5  BEGIN DE DAG MET EEN POSITIEVE AFFIRMATIE.  STEL DRIE HAALBARE DOELEN VOOR DE DAG.	DINSDAG 6  NEEM EEN KORTE PAUZE VOOR EEN WANDELING OF STRETCHOEFENINGEN.  LEES 15 MINUTEN UIT EEN INSPIREREND BOEK.	WOENSDAG 7  PRAKTISEER 10 MINUTEN MINDFULNESS OF MEDITATIE.  PLAN DE VOLGENDE DAG VOORUIT.	DONDERDAG 8  KIES GEZONDE SNACKS VOOR ENERGIE.  REFLECTEER OP EEN POSITIEF MOMENT VAN DE DAG.
VRIJDAG 9  EVALUEER DE BEREIKTE DOELEN VAN DE WEEK.  PLAN TIJD VOOR ONTSPANNING EN HERSTEL.	ZATERDAG 10	ZONDAG 11	OPMERKINGEN

JANUARI

Week 2: Effectieve Communicatie

MAANDAG 12  OEFEN ACTIEF LUISTEREN IN EEN GESPREK.  SCHRIJF EEN DANKBAARHEIDSBERICHT NAAR EEN COLLEGA.	DINSDAG 13  BOUW EEN NIEUWE ZAKELIJKE CONNECTIE.  VOER EEN BELANGRIJK TELEFOONGESPREK MET VERTROUWEN.	WOENSDAG 14  SCHRIJF EEN DUIDELIJKE EN DOELGERICHTE E-MAIL.  REFLECTEER OP JE COMMUNICATIESTIJL.	DONDERDAG 15  OEFEN EMPATHIE IN EEN GESPREK.  MAAK AANTEKENINGEN VAN INZICHTEN UIT EEN TEAMVERGADERING.
VRIJDAG 16  ERKEN DE BIJDAGEN VAN TEAMLEDEN.  VIER EEN BEHAALD SUCCES, HOE KLEIN OOK.	ZATERDAG 17	ZONDAG 18	OPMERKINGEN

JANUARI

Week 3: Out of the box denken

MAANDAG 19  DRUK JEZELF UIT DOOR MIDDEL VAN EEN CREATIEVE ACTIVITEIT.  SCHRIJF DRIE DINGEN OP WAARVOOR JE DANKBAAR BENT.	DINSDAG 20  BEDENK EEN INNOVATIEVE OPLOSSING VOOR EEN UITDAGING.  NEEM EEN FOTO VAN IETS DAT JE INSPIREERT.	WOENSDAG 21  LUISTER NAAR MOTIVERENDE MUZIEK TIJDENS HET WERK.  SCHRIJF EEN KORT VERHAAL OVER EEN PERSOONLIJK SUCCES.	DONDERDAG 22  STEL JEZELF EEN CREATIEVE UITDAGING EN LOS HET OP.  DEEL EEN IDEE OF INZICHT IN EEN TEAMVERGADERING.
VRIJDAG 23  MAAK EEN VISION BOARD MET DOELLEN EN INSPIRATIE.  OEFEN HET DELEN VAN CREATIEVE IDEEËN MET ANDEREN.	ZATERDAG 24	ZONDAG 25	OPMERKINGEN

JANUARI/ FEBRUARI

Week 4: Zelfzorg en Welzijn

MAANDAG 26  BEGIN DE DAG MET EEN KORTE ADEMHALINGSOEFENING.  LEES EEN ARTIKEL OVER ZELFZORG EN WELZIJN.	DINSDAG 27  PLAN TIJD VOOR LICHAAMSBEWEGING, ZELFS KORT.  BEREID EEN GEZONDE MAALTIJD VOOR JEZELF.	WOENSDAG 28  NEEM DE AVOND VOOR ONTSPANNING EN RUST.  ZORG VOOR VOLDOENDE SLAAP, STEL EEN SLAAPSCHEMA IN.	DONDERDAG 29  DRINK VOLDOENDE WATER GEDURENDE DE DAG.  BRENG TIJD DOOR IN DE NATUUR VOOR FRISSE LUCHT.
VRIJDAG 30  NEEM DE TIJD VOOR EEN ONTSPANNEND BAD OF DOUCHE.  PLAN EEN RUSTIG WEEKEND VOOR JEZELF.	ZATERDAG 31	ZONDAG 1	OPMERKINGEN

FEBRUARI

Week 5: Doelgerichte Actie

MAANDAG 2  ZET EEN SPECIFIEK DOEL VOOR DE WEEK.  PLAN CONCRETE ACTIESTAPPEN OM HET DOEL TE BEREIKEN.	DINSDAG 3  MAAK EEN LIJST VAN PRIORITAIRE TAKEN VOOR DE DAG.  EVALUEER DE VOORTGANG VAN LOPENDE PROJECTEN.	WOENSDAG 4  BELOON JEZELF VOOR BEHAALDE MIJLPALEN.  ANALYSEER EN LEER VAN EVENTUELE TEGENSLAGEN.	DONDERDAG 5  STEL LANGETERMIJNDOELEN EN STRATEGIEËN OP.  VISUALISEER JEZELF HET BEREIKEN VAN JE ULTIEME DOEL.
VRIJDAG 6  IDENTIFICEER EN ELIMINEER AFLEIDINGEN.  MEET EN VIER WEKELIJKSE SUCCESSEN.	ZATERDAG 7	ZONDAG 8	OPMERKINGEN

FEBRUARI

Week 6: Relatieopbouw en Samenwerking

MAANDAG 9 👏 ERKEN DE BIJDRAGEN VAN TEAMLEDEN. 📢 DEEL EEN IDEE OF INZICHT IN EEN TEAMVERGADERING.	DINSDAG 10 👤 PLAN EEN INFORMEEL GESPREK MET EEN COLLEGA. 🤝 BOUW AAN EEN NIEUWE SAMENWERKING.	WOENSDAG 11 📅 PLAN EEN TEAMBUILDINGACTIVITEIT. ✍️ OEFEN EFFECTIEVE COMMUNICATIE IN EEN GROEP.	DONDERDAG 12 🌐 VERKEN NIEUWE SAMENWERKINGSMOGELIJKHEDEN. 💬 GEEF WAARDERING AAN EEN TEAMLID.
VRIJDAG 13 🏆 VIER TEAMSUCCESEN, HOE KLEIN OOK. 🌍 REFLECTEER OP DE WAARDE VAN SAMENWERKING.	ZATERDAG 14	ZONDAG 15	OPMERKINGEN

FEBRUARI

Week 7: Reflectie en Vooruitgang

MAANDAG 16 ☀️ BENOEM EEN PERSOONLIJK SUCCES VAN DE AFGELOPEN WEEK. 📝 STEL NIEUWE DOELEN VOOR DE KOMENDE WEEK.	DINSDAG 17 📈 EVALUEER DE VOORTGANG VAN LANGETERMIJNDOELEN. 🔄 LEER VAN DE ERVARINGEN VAN DE AFGELOPEN MAAND.	WOENSDAG 18 🌱 IDENTIFICEER GROEIKANSEN VOOR PERSOONLIJKE ONTWIKKELING. 🚀 PLAN ACTIES OM JEZELF VERDER TE ONTWIKKELEN.	DONDERDAG 19 🔍 REFLECTEER OP OBSTAKELS EN LEERERVARINGEN. 🎯 STEL AANPASSINGEN VOOR IN JE SUCCESROUTINE.
VRIJDAG 20 🎉 VIER PERSOONLIJKE SUCCESSEN EN PRESTATIES. 🌈 VISUALISEER EEN POSITIEVE TOEKOMSTIGE WEEK.	ZATERDAG 21	ZONDAG 22	OPMERKINGEN