

Sessie stress en veerkracht: Speeltijd, 5 minuutjes pauze

- ↻ **Rechtstaan en even naar buiten stappen**

- ↻ **water gaan halen**

- ↻ **toerke doen**

- ↻ **even op de telefoon**

- ↻ **buitenlucht**

- ↻ **Even buiten gaan**

- ↻ **een koffie halen**

- ↻ **klapke met collega**

- ↻ **wandeling**

- ↻ **lachen met collega's**

- ↻ **Babbeltje met een collega**

- ↻ **stilte**

- ↻
 - luisteren naar muziek die mij blij maakt of leuke herinneringen oproept

- ↻ **glas water drinken**

- ↻ **babbeltje doen**

- ↻ **In de zon opladen**

- ↻ **Bidden**

- ↻ **praatje met collega**

↩ **kort iets anders doen**

.

↩ een koffietje maken en deze in de
zetel opdrinken met een koekje, alleen.

.

↩ Even naar buiten gaan

.

↩ **een snoepke eten**

.

↩ een langere middagpauze nemen met een collega

.

