

GRATIS E-BOOK

Stay Chill Challenge

Blijf ontspannen op je werk



AAN! Trainingen

Karin van den Bos



Welkom!

*Ben jij ready voor
een relaxt gevoel
deze zomer?*

Yes! Jij hebt de keuze gemaakt om mee te doen met de Stay Chill Challenge en wil ervoor gaan om tot (en tijdens) de zomervakantie ontspannen te blijven.

We kennen allemaal het gehaaste, niet-relaxte gevoel van alle dingen die we nog moeten tot de zomervakantie aanbreekt. Rapporten schrijven, musical oefenen, afrondende gesprekken en niet te vergeten alle afscheidscadeaus die geregeld worden, avondactiviteiten op school en zomerfeesten. En als je in een andere branche werkt, zijn er vast ook veel dingen die 'moeten' vlak voor je op vakantie kunt.

Zelf heb ik gemerkt dat ik de dag meer ontspannen door kom als ik wat kleine oefeningen doe. Ik merkte dat ik daardoor veerkrachtiger bleef en meer aan kon.

Daarom heb ik deze challenge gemaakt; omdat ik jou ook die relaxtheid gun!

Of je nu leerkracht of iets heel anders doet; Jij kan chill blijven in deze drukke periode!

Groet, Karin



Dag 1 & 2

Nadenken over positieve dingen zet je mind in een positieve stand.

Het opschrijven of tekenen van iets positiefs, draagt ook bij aan jouw goede vibe.



Dag 1

Denk na over waar je zin in hebt de komende periode en schrijf het op of teken het.

Je kunt ervoor kiezen om deze tekst of tekening ergens in het zich op te hangen. Als jij elke dag wordt herinnerd aan dit leuke, zullen je gedachten sneller in een positieve stand komen.

Dag 2

Neem voordat je begint aan je werk na schooltijd een moment voor jezelf. Vraag jezelf hierin af wat jouw doel is voor de tijd die je deze middag hebt en wanneer jij tevreden bent.

Check voor je naar huis gaat even uit en evalueer voor jezelf of je jouw doel hebt bereikt.

Dag 3 & 4

Zelf een bepaalde houding of gezichtsuitdrukking aannemen, zorgt ervoor dat je lichaam het signaal krijgt dat je je zo voelt. De uitwerking hiervan is dat je je daadwerkelijk zo gaat voelen, probeer maar eens!



Onderzoek van de Harvard Business school uit Boston wijst uit dat je met een 'power pose' ook meer kracht uitstraalt en zelfvertrouwen krijgt. Met een houding met je hoofd naar beneden en schouders om laag, maak je meer cortisol aan (het stresshormoon)

Dag 3

Start je dag met een 'woord van de dag'.

Bedenkt wat jouw intentie is voor vandaag. Is dit ontspanning of rust? Of wil je juist actie en even doorpakken?

Kies 1 woord.

Schrijf het woord op een blaadje en stop deze in je zak. Pak af en toe het blaadje uit je zak en laat je herinneren aan jouw intentie.

Dag 4

Let vandaag eens op je houding. Hoe zit, sta en loop je? Doe je dit vol energie, of straal je moeheid of verslagenheid?

Signaleer je het laatste bij jezelf? Ga rechtop staan, zitten of lopen. Plak een (nep) glimlach op je gezicht en je zult zien dat het aan het einde van de dag een echte glimlach is geworden!

Dag 5 & 6

Het is goed om in de pauze te bewegen. Iedere vorm van beweging brengt productiviteit met zich mee.

Daarnaast zorgt buitenlucht voor energie.

Met even je hoofd weg van het werk, zul je merken dat je je werk weer met frisse moed tegemoet gaat.

Dag 5

Maak een wandeling in de pauze. Buitenlucht en beweging helpt om je energiever te voelen.

Dag 6

Heb je een grotere opdracht of taak te doen vandaag of deze week? Ruim er tijd voor vrij in je agenda. Ga er niet 1 dag de hele middag aan werken, maar wissel af. Werk er op de eerste dag bijvoorbeeld 1 uur of drie kwartier aan en ga dan wat kleine taakjes doen. Doe dit ook op dag 2, enz. Zo wordt de grote taak behapbaar en wellicht ook wat minder om tegenop te zien!

Dag 7 & 8

Weet je dat het een positief effect heeft op je gemoedstoestand als je elke dag een bewust compliment aan iemand geeft?



Dag 7

Vertel een collega wat voor positiefs je aan diegene hebt gezien en wat voor invloed dit op jou heeft gehad.

Kan je jezelf ook zo'n compliment geven?

Dag 8

Kies een moment, gedurende de dag om even stil te staan bij je ademhaling.

Adem 10x rustig in door je neus en uit door je mond.

Voel je spanning? Blaas dan even extra goed uit.

Een ademhalingsoefening kan zeer effectief zijn. Door even op je ademhaling te focussen en bewust te worden van het hier en nu, kun je stress verminderen. Het helpt je om te kalmeren en hoeft helemaal niet lang te duren.

Dag 9 & 10

Onderzoek wijst uit dat leerkrachten die in de avonden ontspannen, de volgende dag zorgen voor betere lessen en uiteindelijk voor betere resultaten.



**Reden genoeg
dus om wat
leuks te gaan
doen
vanavond!**

Dag 9

Plan iets leuks na je werk waar jij energie van krijgt en geniet ervan!

Dag 10

Welke successen heb jij de afgelopen twee weken behaald?

Heb je je mind op een positieve manier kunnen beïnvloeden?

Heb je een taak afgerond waar je tegenop zag? Heb je een resultaat gehaald waar je trots op bent?

Deel het en vier het! Doe dit op jouw eigen manier, die bij jou past.

Stilstaan bij successen geeft een positief signaal aan je hersenen.

Afsluiting

En, hoe voel je je?

Bedankt voor je deelname aan de Stay Chill Challenge!

Ik hoop dat je er iets aan hebt gehad en dat je de oefeningen die jij prettig vond meeneemt in je werk om zo met een relaxt gevoel je werk te kunnen blijven doen.

Mocht je meer willen weten over hoe je ontspannen en op een prettige manier je werk kunt blijven doen óf er meteen mee aan de slag willen?

Dan kun je direct starten met de onlinecursus *Leer-Krachtig Kiezen!* Daarin neem ik je in zeven lessen mee in het maken van keuzes na schooltijd, het omgaan met ad-hoc zaken en nog veel meer!

Meer informatie vind je [hier](#).

Daarnaast geeft ik verschillende trainingen op gebied van samenwerken verbinden en communicatie, coaching voor als je even een extra zetje nodig hebt. En AAN! Vrouwencirkels waarin we theorie en praktische oefeningen combineren.

Voor nu wens ik je een relaxte zomer!

Groet, Karin





Vergeet me niet te volgen op LinkedIn en Instagram.

[@aantrainingen.nl](#)

Leuk als je deelt dat je aan deze challenge hebt mee
gedaan!

Meer info over een training of coaching?

Neem vrijblijvend contact met mij op!

Tel	0646266900
Mail	karin@aantrainingen.nl
Website	www.aantrainingen.nl