

JACKY VAN DE GOOR

**107 LOS
BREKERS**

**VOOR MEER PLEZIER
OP HET WERK**

THEMA, UITGEVERIJ VAN SCHOUTEN & NELISSEN

LOSBREKERS. HOEZO?

Omdat we zo lekker vast kunnen zitten op het werk. In ingesleten gewoontes, in regels en procedures, in 'hoe we het hier nou eenmaal doen'. Waardoor we de weg dreigen kwijt te raken en het contact verliezen – met elkaar, met onszelf, en met de zin en betekenis van ons werk. *Losbrekers* steken daar een stokje voor. Ze helpen voorkomen dat je werkplezier in het afvoerputje belandt.

HOE DAN?

Losbrekers dagen je uit om eens anders te kijken, denken en doen. Ze nodigen je uit om je te verwonderen, om je eens echt te verdiepen in die ene collega, om eens een rare zijsprong te maken. Om een beetje te provoceren en tegen de heilige huisjes te schoppen. En zo de broodnodige humor, speelsheid en creativiteit weer terug te brengen op de werkvloer.

SERIEUS?

Jazeker. Bloedserieus. Want plezier, zin en inspiratie zijn van levensbelang – niet alleen thuis, maar ook op het werk. Bovendien zijn de opdrachten gebaseerd op inzichten uit de positieve psychologie. Een nieuwe wetenschappelijke stroming die niet kijkt naar problemen en beperkingen, maar naar mogelijkheden. Die zich richt op onze talenten en kwaliteiten, op prettige emoties en positieve relaties. En op geluk en zin als een menselijke basisbehoefte.

IS DAT NIET MOEILIK?

Integendeel. Het is juist verrassend eenvoudig. De inzichten uit de positieve psychologie zijn vertaald in hapklare brokjes. Iedere *losbreker* is er één: een korte en simpele opdracht, zonder lange toelichting of verklaring. In een speels en prikkelend jasje.

VEEL PLEZIER!

TIKKIE, JIJ BENT 'M!

PLAK DIT
BRIEFJE
OP IEMANDS
STOEL.

ALS JE DIT OP JE
STOEL VINDT, PLAK HET
DAN OP DE STOEL
VAN IEMAND ANDERS.

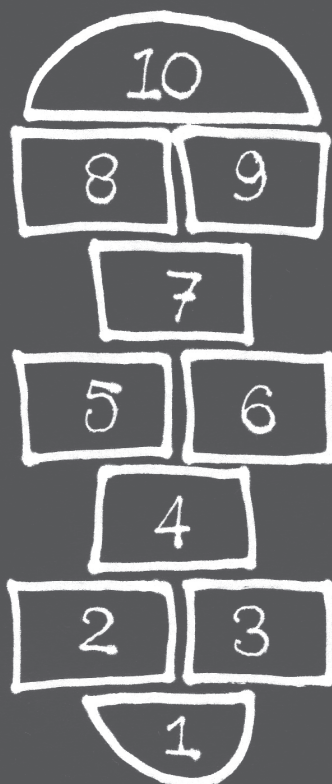


MAAK VOOR EEN WILLEKEURIGE COLLEGA BOVENSTAANDE ZIN AF.
OVERHANDIG DEZE GELUKSWENS PERSOONLIJK.

UUR 1	
UUR 2	
UUR 3	
UUR 4	
UUR 5	
UUR 6	
UUR 7	
UUR 8	

VAT IEDER UUR VAN DE DAG SAMEN IN 1 WOORD.

VINGERHINKELN



GOOI EEN PAPERCLIP EN SPEEL EEN POTJE
VINGERHINKELN MET EEN COLLEGA.

1 Schrijf hier een probleem op dat je ervaart in je werk.

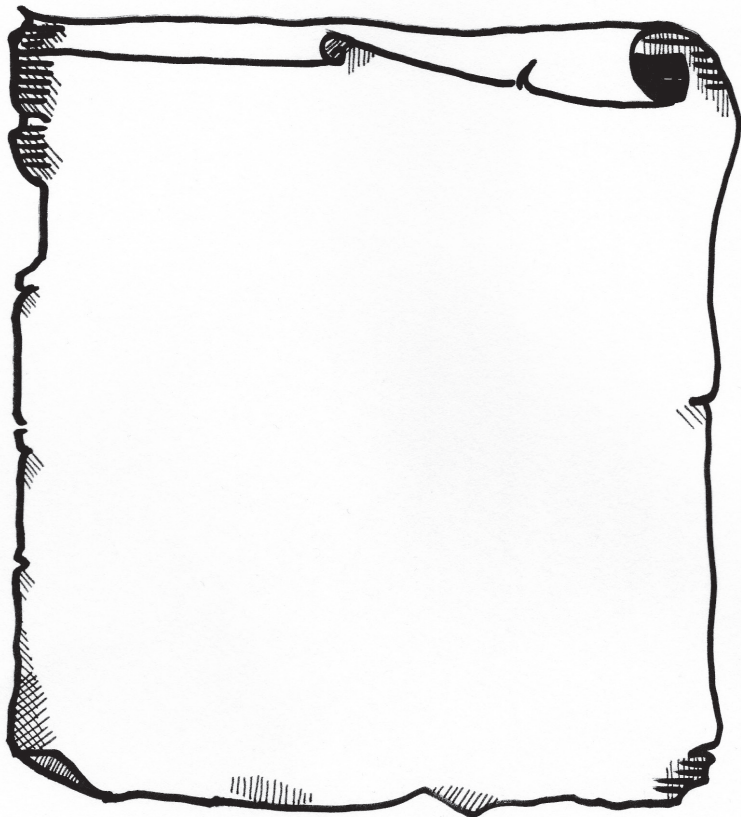
2 Laat hier een collega een probleem opschrijven.

3 Lach één minuut samen hardop om jullie problemen.

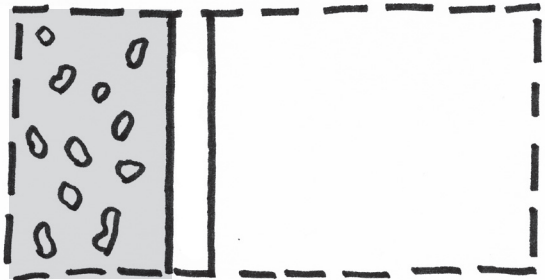
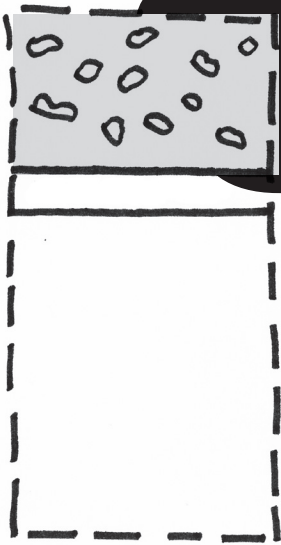
Bedenk een nieuw,
nog niet bestaand
spreekwoord.

Gebruik het spreekwoord
vandaag in een gesprek.

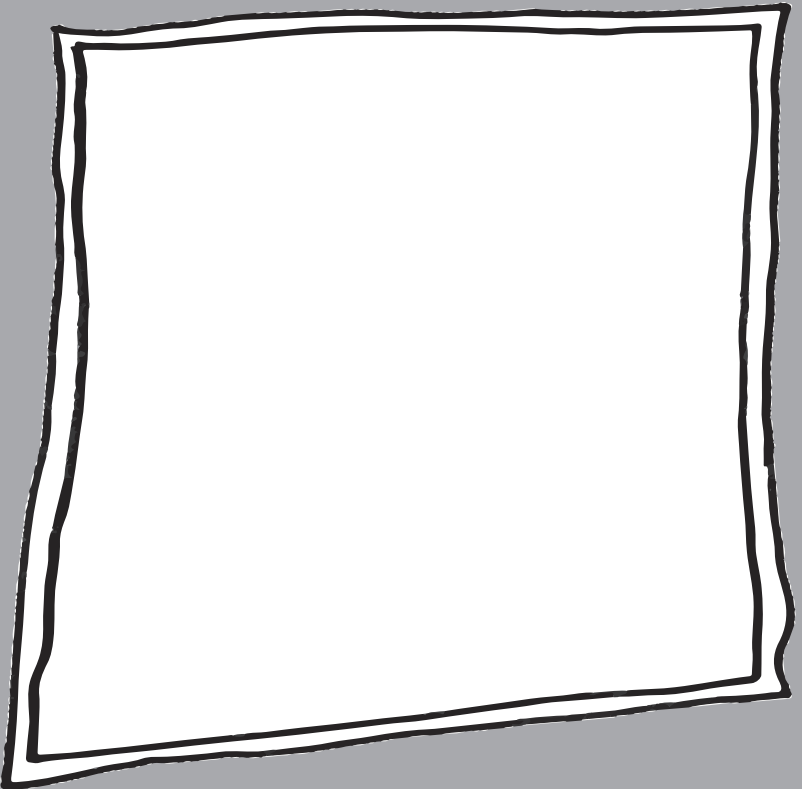
VERBERG EEN SCHAT ERGENS IN HET GEBOUW.
TEKEN HIER DE SCHATKAART MET AANWIJZINGEN
NAAR DE PLEK VAN DE SCHAT.
GEEF DEZE KAART AAN EEN COLLEGA.



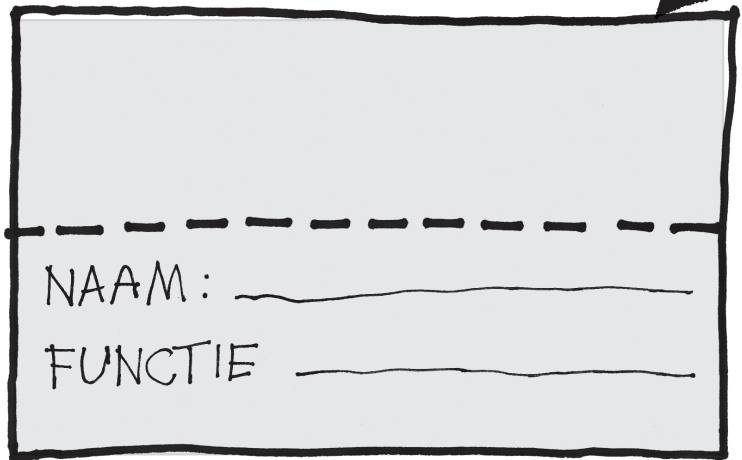
ROL 2 SIGARETTEN
VAN DIT BLAADJE.
NODIG EEN COLLEGA
UIT OM EVEN
5 MINUTEN TE ROKEN.



SCHRIJF op dit briefje iets
positiefs over een collega
en stop het stiekem in
zijn of haar jas of tas.



BEDENK EEN NIEUWE
CREATIEVE FUNCTIETITEL VOOR
JOUW WERK (BIJV. SENIOR
VERWONDERAAR, CIJFERNINJA,
MANAGER JA-KNIKKEN). SCHRIJF
JE TITEL OP DIT NAAMKAARTJE
EN ZET 'M OP JE WERKPLEK



NAAM: _____

FUNCTIE _____

ZOEK DE OVEREENKOMSTEN

SCHRIJF 10 OVEREENKOMSTEN OP TUSSEN
JEZELF EN JE MINST LEUKE COLLEGA

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

1.

SCHRIJF JE MEEST
NEGATIEVE GEDACHTE
OVER VANDAAG HIER OP:

2.

SPOEL DIT BLAADJE
DOOR DE WC.