

Harmoniser

Je hebt het nodig erkend te worden als een speciaal en uniek persoon. Persoonlijke relaties zijn belangrijk voor jou, zowel thuis als zakelijk. Je hebt het nodig om mensen om jou heen te hebben die jou aardig vinden, om jou geven om wie jij bent en bij wie jij jouw warmte en gevoel kunt tonen. Jij functioneert het best in een team waarin jij je geaccepteerd en gewenst voelt en waarin jij aandacht krijgt voor wie jij bent.

5 praktische tips om je batterij op te laden

1. Als je alleen werkt, ga dan meerdere keren per week naar een gezellig tentje of flexwerkplek.
2. Maak regelmatig een praatje met een vriendelijke collega zonder dat het over taken of werk gaat.
3. Zeg regelmatig tegen dierbaren dat je van ze houdt. Laat ze weten dat je om ze geeft.
4. Zoek minstens één keer per week een of meer goede vrienden op.
5. Wandel ongeacht het weer; in de regen, sneeuw of zon en bewonder de natuur, bomen, frisse lucht.

