MAAK VAN JE KOFFIEPAUZE EEN *SUCCES* MOMENT

1

CONNECTEER MET JE COLLEGA'S IN DE KOFFIEHOEK

- Wat zou je doen als je een week je job mocht ruilen met iemand anders hier?
- Wat is jouw ultieme focus-ritueel?
- Wat was je mooiste kleine momentje deze week?

Gebruik deze conversation starters!

2

BEWEEG TIJDENS JE KOFFIE ROUTE

- Creëer een langere route naar je vertrouwde koffie corner.
- Wandel trager dan normaal en let op je houding.
- Iets overleggen met een collega? Spreek af aan de koffiehoek.
- Koffie aan het lopen? - Rol enkele keren met schouder of nek.

3

KOM TOT RUST MET EEN ADEMHALINGSOEFENING

1. Adem 4 seconden in.
2. Hou 4 seconden vast.
3. Adem 4 seconden uit.
4. Wacht 4 seconden voor je opnieuw inademt.

Doe dit 4 rondes, even lang als een lungo uit het toestel.

4

RESET JE HOOFD MET EEN MINI-MINDSET-CHECK:

1.Wat is het belangrijkste wat ik vandaag nog wil afwerken?
2.Wat kan ik nu even loslaten?
3. Waar kijk ik nog naar uit vandaag?

Waarom dit werkt: het versterkt je executieve functies (aka: de CEO van je brein)

5

BOOST JE WORKFLOW MET WAT MUZIEK

Wist je dat de juiste muziek je concentratie verhoogt en storende prikkels uitfiltert? Wij maakten de ultieme SUCCES FOCUS PLAYLIST op Spotify.

Gebruik de koffiepauze als ultiem moment om te herbronnen, verbinden én bewegen.

SUCCES
ANNO KOFFIE 1888