

# BETEKENISVOL CONTACT

TIPS OM IN CONTACT MET JEZELF EN DE ANDER TE ZIJN

## HOE GAAT HET NU MET MIJ?

Sta even stil bij hoe je je nu voelt. Zonder je even af (bijvoorbeeld op het toilet of buiten) en richt je aandacht op de volgende punten:

Bodyscan: Hoe zit ik nu in mijn vel?

Moodscan: Hoe voel ik mij nu?

Mindscan: Welke gedachten gaan er nu door mijn hoofd?

Hoe gaat het met mijn emoties? Mijn gevoel? Raak ik er door verblind? Of kan ik verbinding maken met mijn omgeving?



## IK EN DE ANDER

Word je vervolgens bewust van jezelf, je houding en jouw contact met de ander. Vraag jezelf af hoe het contact met jezelf is. En hoe maak ik contact de ander? Hoe 'schoon' is dat contact? Kan ik mentaal mijn voeten vegen? Lukt het om bij mijzelf en tegelijkertijd bij de ander te zijn? Hoe ver beweeg ik met de ander mee?

## DE BALANS OPMAKEN

Wat heb ik nodig?

Vraag jezelf af wat je op dit moment nodig hebt om bij jezelf te zijn of te blijven en tegelijkertijd de aandacht op je werk of de mensen waar je mee werkt te kunnen richten. Nu een momentje voor jezelf of Later?

### EEN MOMENTJE VOOR MEZELF

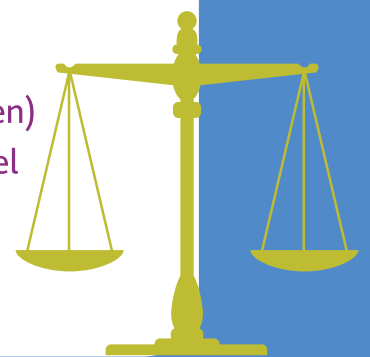
- Neem een korte pauze
- Meditatie of zen moment
- Luister even naar muziek
- Letterlijk in beweging komen, een stapje opzij zetten of een stukje wandelen
- Genieten van de natuurelementen (even naar buiten, handen wassen, water in je gezicht, frisse lucht, etc.)
- Schrijf wat je mee maakt van je af of deel het met een collega
- Vraag of geef ruimte aan collega's

### EEN MOMENTJE VOOR LATER

- Bepaal je cirkel van invloed
- Pak je eigen regie
- Bepaal je eigen agenda
- Vraag of geef ruimte aan collega's
- Probeer goed te schakelen tussen jezelf, je werk en de verschillende rollen
- Kies voor efficiëntie
- Stop emoties of spanningen in een denkbeeldig doosje
- Plaats een denkbeeldige stolp of bubbel over jezelf heen om jezelf te beschermen
- Laat los waar je geen invloed op hebt

## THUIS

- Eerst landen, dan pas ventileren
- Blijf aandacht houden voor jezelf
- Spoel de werkdag van je af (douchen, handen of gezicht wassen)
- Kun je de stolp van jezelf af halen of uit je professionele bubbel stappen?
- Kun je schoon thuis komen? Je werk rol op je werk laten?
- Hoe is de balans?



Deze infographic is tot stand gekomen n.a.v. leeratelier betekenisvol contact georganiseerd door:



Werkplaats Sociaal Domein  
Den Haag en Leiden



WoonZorgcentra Haaglanden

DE HAAGSE  
HOGESCHOOL