

HUSH DAY

Transformeer jouw Rush Hour naar HUSH HOUR

HUSH HOUR voor op je werkplek

We willen dat jij vandaag een moment voor jezelf neemt.

Door HUSH HOUR te ondersteunen en te promoten binnen je netwerk, neem je niet alleen deel aan een beweging met als doel het belang van zelfzorg te erkennen te ondersteunen. je kunt ook het moreel, de loyaliteit en productiviteit van het personeel verhogen.

HUSH HOUR biedt de unieke kans om je personeel aan te moedigen om tijd in geluk en gezondheid te investeren, want werk is een belangrijk onderdeel van het leven. Om je op weg te helpen, hebben we enkele eenvoudige en bewezen mogelijkheden op een rij gezet. Die je medewerkers kunnen doen op hun werkplek om hun mentale gezondheid aandacht te geven en zich daardoor beter gaan en blijven voelen. Van iets actiefs en gezonds, creatiefs en leuks, bewust, rustgevend of ontspannends. Liefs HUSH HOUR

1

BEWEGEN

Behalve voor je lichaam is bewegen ook goed voor je geest. Het zorgt voor ontspanning en dat heeft positieve gevolgen voor je creativiteit en je mentale gezondheid.

2

MIND-GYM

Mindfulness, yoga, ademhaling of meditatie beoefenen. Train naast je lichaam ook je geest. Zo investeer je in veerkracht, eigen regie en flexibiliteit.

3

OFFLINE GAAN

Vliegtuigmodus aan en relaxen. Offline zijn is het nieuwste luxeproduct. Niet gestoord te worden door online prikkels. Zodat je tot jezelf kan komen.



Wouter de Jong

Maak kennis met de Sportschool voor je geest van Wouter. Train je "Mind fit".



Irene Hoff

Ontdek je ware zelf samen met Soul kunstenaar Irene. Word er van bewust wat er werkelijk voor je toe doet.



Amber Alberda

Voedingscoach Amber neemt je mee in de wereld van voeding waar je energie van krijgt.

4

HUSH SPOT

Het idee is dat er een plekje wordt gecreëerd waar je niet afgeleid wordt door bijvoorbeeld gesprekken van anderen. Tijdens zo'n rust moment kun je opladen en vanuit daar kun je ruimte vinden om te werken aan jezelf, je gezondheid en je ontwikkeling.

5

MUZIEK

Muziek heeft een helend vermogen en verbindt mensen met elkaar. Muziek overstijgt en is universeel. Muziek beweegt ons en stelt in staat om door de tijd te reizen. Muziek geeft ons kracht en het brengt ons rust. Bekijk onze 'HUSH HOUR Playlist' op Spotify voor inspiratie.

6

SAMEN

Teambuildingsactiviteiten om samen verder te komen.ti. Het is wetenschappelijk bewezen dat dit een grote invloed heeft op ons geluk, levenskwaliteit en onze bloeddruk en weerstand.

En ook...

Medewerkers aanmoedigen om deel te nemen aan teamsporten
Zorgen voor gezonde voeding of een groepsmaaltijd
Verwen- en ontspanningssessies aanbieden

Do good feel good...

Je steun hoeft niet alleen voor je eigen medewerkers te zijn. Als je wilt kun je medewerkers en relaties aanmoedigen om hun "HUSH HOUR" in te zetten voor gemeenschapsactiviteiten of doelen.

TIP...

Je kunt je medewerkers ook ondersteunen door een "bewustmakingssessie" over positieve gezondheid te organiseren en ervoor te zorgen dat ze weten waar ze heen kunnen als ze informatie nodig hebben voor ondersteuning en advies. Wij helpen je hier graag mee.

HUSH HOUR is ontstaan vanuit de gedachte dat het van belang is net zoveel aandacht te besteden aan je mentale- als fysieke gezondheid. Om mentale gezondheid te bevorderen zullen we ook een dagelijkse routine moeten inbouwen in ons dagelijkse leven. Dit nieuwe patroon zal enorm bijdragen aan een gezonder en gelukkiger leven.

#HUSHHOURNL

Wat je ook besluit te doen op HUSH Day, we willen graag van je horen. Deel je HUSH HOUR plannen en verhalen op sociale media met de hashtags #HUSHHOURNL

