Werkwijze voor inzicht te krijgen van een sigaret.

Het nieuwe jaar is begonnen en we willen er een top jaar van maken. Maar dit jaar wil je ook gezond op de werkvloer staan. Tot nu toe is dat aardig gelukt maar vanaf vandaag ga jij je er bewust van worden hoe het wellicht nog beter kan.

Je zal je wel afvragen hoe dan en waarom doe ik dit?

Nou hier zijn enkele antwoorden op de vraag:

Jij gaat je er bewust van worden door de werkvloer en jezelf gezonder te maken, dit ga je doen door te onderzoeken wat er voor ingrediënten in een sigaret zitten.

Waarom jij je hier nu mee bezig gaat houden is voor jezelf. Je werkt niet voor mij omdat ik het graag wil. Maar jij wilt graag alles uit jezelf halen en altijd 120% kunnen presteren. Daarbij komt ook van gezond leven krijgt met energie.

Wat je gaat doen:

W: Wat je gaat in je groep, uitzoeken wat er allemaal in een sigaret zit. Deze gegevens verzamel je. Want we gaan een bewustwording kaart maken.

H: Hoe ga je dit doen: zoek online (betrouwbare websites) wat er allemaal gebruikt wordt voor een sigaret. Dit verzamel je en maakt hier een kaart of poster van.

Hulp kan je krijgen door eerst te overleggen met je team genoten, als je er dan nog niet helemaal uit komt kan je bij mij komen.

Tijd bedraagt 20 min.

Uitkomst is een kaart of poster om jullie er dagelijks te helpen herinneren wat er in een sigaret zit. Zodat je hier een bewuste keuze in kan maken.

Klaar als je eerder klaar bent, laat je mij zien wat je hebt.