

Meedoen

"Samen sta je sterker – Doe mee en voel je verbonden"

Je werkt samen met collega's. Je hebt contact met familie, buren of vrienden. Dat contact is belangrijk. Dit noemen we: meedoen.

Wat is meedoen?

Meedoen betekent: jij hoort erbij. Jij doet mee in de groep. Bijvoorbeeld:

- Je praat met anderen;
- Je helpt iemand;
- Je onderneemt samen activiteiten.

Waarom is dit belangrijk?

Als je contact hebt met anderen, voel je je minder alleen. Samen kun je meer.

Wat kun jij zelf doen?

1. Praat met je leidinggevende
Een goede band opbouwen met je leidinggevende, opdrachtgever en collega's is goed voor je. Daarmee creëer je al wat meer mentale rust en versterk je de onderlinge band en communicatie. Daarom is het belangrijk dat je op een respectvolle en fijne manier communiceert met elkaar.
2. Zeg hallo en maak een praatje
Groet je collega's, klanten, opdrachtgever en leidinggevende. Vraag hoe het gaat. Kleine dingen maken het verschil.
3. Help een ander
Help even als iemand iets zwaars moet tillen. Of geef een tip hoe je collega het tillen minder zwaar kan maken.
4. Vraag om hulp
Heb je iets nodig? Vraag het. Aan je collega of werkgever. Meedoen is ook durven vragen.
5. Doe iets op het werk of in je buurt
Ga naar een activiteit op het werk of praat met je buren, familie of vrienden. Zo leer je elkaar op een andere manier kennen en dat schept een band.

Jij hoort erbij. Jij doet ertoe. Meedoen maakt je werk en je leven fijner.