



# MENTAL TRAINING CENTER

*Exploring Talents & Pushing Limits!*

Mental Training Center | Noordmansstraat 49, 2984 XK Ridderkerk | (+31) 180-435568 | info@mentaltrainingcenter.nl  
KvK 24413410 | BTW nr. NL8178.68.550.B01 | IBAN nr. NL42 KNAB 0255 8446 03

**“Week van de Verbinding 2023” van 11 t/m 16 december 2023!**



Met de “Week van de Verbinding 2023” willen we vanuit het Mental Training Center in de week van 11 tot en met 16 december 2023 door heel Nederland heen activiteiten organiseren die als doel hebben om mensen te verbinden. Bovenstaande Tulp is het Symbool voor deze Positieve Ontwikkeldynamiek.

## **Aanleiding**

Op dit moment leven we in een maatschappij die helaas steeds verder polariseert en waar we elkaar veelal de maat nemen of elkaar diskwalificeren. We zitten naar mijn beleving voornamelijk in de spiraal van ergernis, irritatie, frustratie en escalatie. Zelfs hele mooie en inspirerende berichten en/of bijdragen op social media worden regelmatig door criticasters met de grond gelijk gemaakt. Dat creëert een dynamiek van (ver)oordelen, negativiteit, wantrouwen en diskwalificatie, met alle effecten die daarbij horen. Vinden we dat met elkaar oké?

Daarnaast zien wij een toename van mensen die zich eenzaam voelen en/of waar de mentale rek eruit is. Met name onder jongeren zien we een toename van psychische problemen en sociale eenzaamheid. Laten we samen investeren in meer aandacht voor elkaar en vraag een ander eens hoe het gaat als je vermoedt dat er iets speelt. Heb je het goed, geef dan iets moois terug aan anderen die het moeilijk hebben in onze samenleving. Aandacht en vriendelijkheid kosten namelijk helemaal niets!

## **Intentie**

Het is onze intentie om zoveel mogelijk verbindende activiteiten samen met anderen te organiseren om te laten zien en ervaren dat het ook anders kan! Het met elkaar in gesprek gaan, aandacht voor elkaar hebben, het helpen van mensen die zich eenzaam voelen. Met elkaar kunnen we investeren in vertrouwen, verbinding en waardering!

Met de “Week van de Verbinding 2023” kijken we vooral naar wat ons (ver)bindt, investeren we in wederzijds begrip, verdraagzaamheid, helpen we elkaar en letten we vooral op wat een ander goed doet en mooi maakt. Laten we met elkaar een Positieve Ontwikkeldynamiek in gang zetten waar we ons allemaal beter door gaan voelen en waardoor we de maatschappij weer een stukje mooier maken.

## **Hoe zijn we gestart?**

Hadden we toen we begonnen al een uitgebreid en uitgewerkt plan? Nee, het was een idee dat we al langere tijd hadden en soms moet je dan gewoon starten. Het is onze keuze geweest om er niet over te blijven praten, maar om daadwerkelijk actie te ondernemen. We zien het neerzetten van de Week van de Verbinding 2023 dan ook als een organisch proces van bewustwording, maatschappelijk besef en gezamenlijk verantwoordelijkheid nemen. Uiteraard groeit het concept en de organisatie steeds meer.



# MENTAL TRAINING CENTER

*Exploring Talents & Pushing Limits!*

Mental Training Center | Noordmansstraat 49, 2984 XK Ridderkerk | (+31) 180-435568 | info@mentaltrainingcenter.nl  
KvK 24413410 | BTW nr. NL8178.68.550.B01 | IBAN nr. NL42 KNAB 0255 8446 03

## Waarom in december?

We organiseren de "Week van de Verbinding" in december na de Sinterklaas, omdat december de maand is van samenzijn, elkaar cadeaus geven, compassie, liefde, reflectie en we dompelen ons onder in het Kerstgevoel. Dat past dus helemaal bij het thema verbinding.

## Is er een budget?

Nee, er is vooralsnog geen budget.

Dit initiatief doen we vanuit ons hart, juist om de samenleving een beetje mooier te maken. Het draait in dit project namelijk om samen vanuit de beste intenties ons in te zetten voor onze medemens en de samenleving. Uiteraard kunnen bedrijven dit initiatief en de te organiseren activiteiten sponsoren. Maar laat het geld alsjeblieft geen breekpunt zijn, doe wat goed is voor ons allen!

## Organisatie

Als initiatiefnemers hebben we een DenkTank/InspiratieGroep gecreëerd. In deze groep zitten enthousiaste pioniers en kartrekkers, welke we willen gaan aanvullen met contactpersonen van de InspiratieTeams.

## InspiratieTeams

Het idee is om "InspiratieTeams" te creëren. Ook hier geldt namelijk dat samen met anderen iets organiseren altijd leuker is en het zorgt al gelijk voor verbinding en een positieve flow. Elk InspiratieTeam heeft een contactpersoon/afvaardiging die namens dat team samenwerkt met de InspiratieGroep en waar mogelijk met andere InspiratieTeams. Doelstellingen voor een InspiratieTeam zijn:

- Het organiseren en coördineren van een activiteit of diverse activiteiten
- Het enthousiast maken van andere mensen/teams/organisaties, die daardoor ook een InspiratieTeam samenstellen
- Het benaderen van Influencers/BN'ers/Media die promotie willen maken voor de "Week van de Verbinding2023"

## Benutten zelforganiserend vermogen!

In dit proces is juist het zelforganiserend vermogen van de InspiratieTeams essentieel voor het succesvol maken van de Week van de Verbinding 2023. Hierbij is kruisbestuiving en het delen van elkaars ideeën uiteraard wenselijk. We denken met elkaar in mogelijkheden en zeker niet in beperking. Dus heb je zelf ideeën, sluit je aan, deel je ideeën en geef ze ook samen met de mensen om je heen vorm. Raak geïnspireerd en inspireer weer anderen!

## Teambuilding

Een InspiratieTeam kan ook heel goed zijn als **teambuildingactiviteit** binnen een organisatie. Je doet iets moois en positiefs voor de samenleving en je leert tegelijkertijd je collega's beter kennen. Ook is het een mooie promotie van jouw bedrijf.

## Influencers

Heb je toevallig contact met een influencer of BN'er? Benader deze en vraag of deze wil meewerken? Ook Influencers kunnen weer met andere Influencers verbindende activiteiten ontwikkelen, bijvoorbeeld: Concert van de Verbinding, Estafette van de Verbinding, VerbindingsChallenge, enz.



# MENTAL TRAINING CENTER

*Exploring Talents & Pushing Limits!*

Mental Training Center | Noordmansstraat 49, 2984 XK Ridderkerk | (+31) 180-435568 | info@mentaltrainingcenter.nl  
KvK 24413410 | BTW nr. NL8178.68.550.B01 | IBAN nr. NL42 KNAB 0255 8446 03

## **Promotie, Powered By & Sponsoring**

Om de "Week van de Verbinding" op nationaal niveau te promoten hebben we organisaties of mensen nodig die impact hebben op onze samenleving. Denk hierbij onder andere aan serviceclubs zoals de Kiwanis, Lions en Rotary. Hun bijdrage kan zijn om de "Week van de Verbinding" actief te promoten in hun netwerk of om deze mee te nemen in hun marketing/reclame uitingen. Of ze organiseren lokale activiteiten om meer verbinding te creëren.

Ook willen we een platform creëren waar iedereen hun berichten op kwijt kan en waar we het overzicht kunnen bewaren van alle landelijke activiteiten. Ook kunnen we daar ieder organisatie/bedrijf noemen die aan deze week meewerkt. Oftewel "Powered By".

Sponsoring van activiteiten is belangrijk om deze week tot een succes te maken. Uiteraard mogen deze bedrijven/organisaties of mensen dit event gebruiken voor hun eigen marketingdoeleinden.

## **Wat hebben we onder andere nodig?**

- Een website/platform
- Marketing en Social Media experts
- Communicatiedeskundigen
- Pioniers en kartrekkers
- Verbinders
- Influencers
- InspiratieTeams

## **Spelregels**

Een bekend spreekwoord zegt: goed voorbeeld doet volgen. Met het geven van het goede voorbeeld creëren we als pioniers en kartrekkers de eerste stap in verbinding. Laten we met elkaar de volgende spelregels in acht nemen:

- De basisbegrippen voor ons samenwerken zijn: Vertrouwen, Verbinding en Waardering
- We gaan op een respectvolle, enthousiaste en positieve wijze met elkaar om
- We helpen, ondersteunen en stimuleren elkaar op een positieve wijze (FeedForward)

## **Wil je deelnemen aan de Week van de Verbinding 2023?**

Dit allemaal kunnen we natuurlijk niet alleen, het gaat ons namelijk allemaal aan dus ook jou, je gezin, je familie, je sportteam en jouw organisatie! Hoe mooi is het als we gezamenlijk ideeën ontwikkelen en uitvoeren die een positieve impact hebben op onze maatschappij.

Wij zoeken enthousiaste mensen die samen een InspiratieTeam willen opzetten. Daarbij zou het geweldig zijn als je jouw/jullie expertise inzet(ten).

Wij vinden het ook belangrijk om in zoveel mogelijk branches en organisaties enthousiaste insiders te betrekken die hun netwerk willen mobiliseren en activiteiten willen ontwikkelen. Ben je bijvoorbeeld werkzaam in het onderwijs, probeer dan deze branche middels jouw netwerk te mobiliseren.

## **Hashtag #WeekvandeVerbinding2023**

Het zou fijn zijn als je in jouw social media uitingen de hashtag #WeekvandeVerbinding2023 zou willen gebruiken. Deel deze hashtag op zoveel mogelijk social platforms.



# MENTAL TRAINING CENTER

*Exploring Talents & Pushing Limits!*

Mental Training Center | Noordmansstraat 49, 2984 XK Ridderkerk | (+31) 180-435568 | [info@mentaltrainingcenter.nl](mailto:info@mentaltrainingcenter.nl)  
KvK 24413410 | BTW nr. NL8178.68.550.B01 | IBAN nr. NL42 KNAB 0255 8446 03

Hoe mooi zou het zijn als we met elkaar een breed gedragen "Week van de Verbinding 2023" realiseren.

Wil je ons helpen om dit project tot een succes te maken, neem dan contact met mij op via: [rdesmit@mentaltrainingcenter.com](mailto:rdesmit@mentaltrainingcenter.com) of je kan me bellen op 0626102601.

In de onderstaande bijlage tref je enkele ideeën en suggesties aan als activiteit. Het hoeft zeker niet ingewikkeld te zijn.

Met vriendelijke groet,

Ruud de Smit.



# MENTAL TRAINING CENTER

*Exploring Talents & Pushing Limits!*

Mental Training Center | Noordmansstraat 49, 2984 XK Ridderkerk | (+31) 180-435568 | info@mentaltrainingcenter.nl  
KvK 24413410 | BTW nr. NL8178.68.550.B01 | IBAN nr. NL42 KNAB 0255 8446 03

## **Week van de Verbinding 2023 – Ideeën en Suggesties.**

Onderstaande ideeën en suggesties fungeren als leidraad voor de te ontwikkelen activiteiten. De opsomming is zeker niet volledig, dus het staat een ieder vrij om een eigen idee en/of activiteit te bedenken.

### **Activiteiten:**

- Het organiseren van dialoogsessies met als thema verbinding
- Huiskamergesprekken
- Boodschappen doen voor ouderen en/of gehandicapten
- Cadeaus kopen voor ouders & kinderen die leven in armoede
- Bloemenactie, geef op straat een bloem aan iemand en ga het gesprek aan
- Buitenactiviteiten voor de jeugd
- Verbindende culturele activiteiten
- VerbindingsLoop
- Concert van de Verbinding
- Culturele markten, enz.

### **Teambuilding:**

- Als organisatie/team iets organiseren voor mensen die ondersteuning kunnen gebruiken
  - o Tuinen onderhouden
  - o Schilderwerk, enz.
- Buitenactiviteiten organiseren (is tevens promotie van je bedrijf)
  - o BBQ
  - o Schilderen, boetseren en andere handwerkactiviteiten, enz.

### **Cultuursector (motto: cultuur verbindt)**

- Workshops (schilderen, handvaardigheid, toneel, enz.)
- Inzamelacties voor hulpbehoevenden
- Rollenspellen, enz.

### **Sportclubs**

- Sportactiviteiten voor de buurt
- Thema: sport als verbindende factor, enz.

### **Enkele branches/doelgroepen die activiteiten kunnen organiseren zijn:**

- Mensen met het hart op de juiste plaats
- Onderwijs
- Bedrijfsleven / MKB
- Verenigingsleven
- Overheid
- Buurthuizen
- Goede doelen, enz.

### **Impact genereren via:**

Serviceclubs, Rotary, Lions, Kiwanis, enz.

**#WeekvandeVerbinding2023**