

Geachte ..... ,

Ik wil u bij deze graag op de hoogte brengen en uw medewerking vragen voor het volgende.

(naam)..... neemt deel aan de **Resilience Movement**. Het is een beweging waarbij we iedereen die veerkracht prioritair vindt, oproepen om elke donderdag voormiddag van 21/01 tot en met 25/03 aan rust en veerkracht-stimulerende activiteiten te besteden, thuis, op school of op het werk. Meer uitleg vindt u op de webpagina en op de facebookgroep.

Ik merk op dat de menselijke grenzen en in het bijzonder die van kinderen, jongeren en hun begeleiders, al veel te lang overschreden worden. De druk stijgt overal en daarmee ook de agressie. Onmacht en frustraties blijven groeien en af en toe ontploft er iets.

Ik weet dat er zeer eenvoudige initiatieven mogelijk zijn om vanaf morgen te bouwen aan meer veerkracht en daarvoor hebben we uw hulp nodig.

Graag wil ik u een hand reiken en u uitnodigen tot samenwerking. Zodat we ieder op onze manier kunnen bijdragen aan échte verandering, aan het bouwen aan veerkracht en verbindend leiderschap, aan gezonde strijd lust en minder agressie. Er zijn verschillende manieren om bij te dragen aan deze beweging:

- uw eigen ideeën bedenken en uitvoeren om bij te dragen aan deze actie
- een actie uitvoeren uit de inspiratielijst, beschikbaar op de website [www.resiliencemovement.eu](http://www.resiliencemovement.eu)
- uw initiatieven zichtbaar maken door ze aan ons te communiceren om toe te voegen aan de inspiratielijst, en door ze te delen op onze social media
- tolereren van afwezigheid van leerlingen/werknemers die aan deze actie deelnemen

Met dank voor uw aandacht, wens ik u een fijne dag,

Cher.e ..... ,

Je voudrais vous informer et demander votre collaboration dans ce qui suit.

(nom).....

participe au **Resilience Movement**. C'est un mouvement dans lequel nous appelons tous ceux qui considèrent la résilience comme une priorité, à consacrer tous les jeudis matin du 21/01 au 25/03 au repos et aux activités stimulant la résilience, à la maison, à l'école ou au travail. Vous trouverez de plus amples explications sur cette page web et sur le groupe facebook.

J'ai remarqué que les limites humaines, en particulier celles des enfants, des jeunes et de leurs accompagnateurs, ont été dépassées depuis bien trop longtemps. La pression augmente partout et avec elle l'agressivité. L'impuissance et les frustrations continuent de croître et de temps en temps, quelque chose explose.

Je sais qu'il existe des initiatives très simples pour renforcer la résilience dès demain, et pour cela nous avons besoin de votre aide.

Je voudrais vous tendre la main et vous inviter à coopérer. Pour que nous puissions tous contribuer, à notre manière, à un véritable changement, à renforcer la résilience et à un leadership de connectivité, à une combativité saine et à moins d'agressivité. Il y a plusieurs façons de contribuer à ce mouvement:

- proposer vos propres idées pour contribuer à cette action et les réaliser
- réaliser une action à partir de la liste d'inspiration, disponible sur le site [www.resiliencemovement.eu](http://www.resiliencemovement.eu).
- rendre vos initiatives visibles en nous les communiquant pour qu'elles soient ajoutées à la liste d'inspiration, et en les partageant sur nos médias sociaux
- tolérer l'absence des étudiants/salariés participant à cette action

En vous remerciant de votre attention, je vous souhaite une bonne journée,