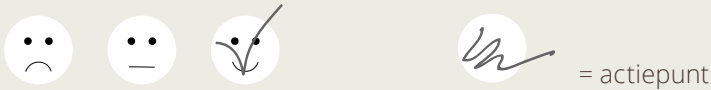




Check je vitaliteit

Vink eens voor jezelf aan hoe jij denkt dat jij ervoor staat.



Heb je een trieste smiley? Dan is het zaak aan dit punt te gaan werken. Schrijf wat je gaat doen in je eigen actieplan.





Oefening - Waar krijg jij energie van?

In het werk (taken, sfeer, cultuur)

Lichamelijke en geestelijke gezondheid

Gezin/relatie

Sport en ontspanning

Sociale contacten

Samenwerking binnen je bedrijf

Karaktereigenschappen, vaardigheden

Doelen in het leven

Dit zijn je energiebronnen, waar je plezier uit put in je werk en privé.
Probeer hiervan zo veel mogelijk gebruik te maken.



Oefening - Wat kost je energie?

In het werk (taken, sfeer, cultuur)

Lichamelijke en geestelijke gezondheid

Gezin/relatie

Sport en ontspanning

Sociale contacten

Samenwerking binnen je bedrijf

Karaktereigenschappen, vaardigheden

Doelen in het leven

Dit zijn je energievreters, waardoor je energie verliest. Zijn zij uit te bannen of op te lossen?

Beantwoord vervolgens de volgende vragen:

- Zet jij voldoende energiebronnen in om balans te geven tegen de dingen die jou energie kosten?
- Wat zou je hierin kunnen verbeteren? Begin bij de energievreters die jou het meeste kosten en de energiebronnen die het hoogst scoren.