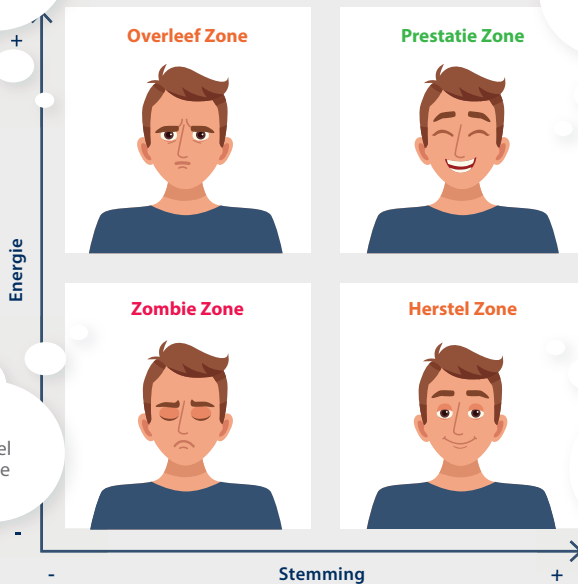


- Onrustig, prikkelbaar
- Vergeetachtig
- Moeilijk concentreren
- Piekeren, bezorgd
- Ongeduldig

- Energiek, enthousiast
- Betrokken
- Focus, flow
- Geïnspireerd
- Presteren



- Weinig energie
- Doelloos
- Machteloos gevoel
- Cynisme, frustratie
- Onzeker

- Rustig, ontspannen
- Reflectief
- Vriendelijk, open
- Genieten

We vinden het belangrijk dat je tijdens je werk goed in je vel zit en je veerkrachtig kunt reageren in drukke tijden.

Dat betekent: de dagelijkse overwinning op jezelf behalen. Dit is wat je dagelijks doet om voor jezelf te zorgen zodat jij je vaker in de herstelzone en prestatiezone kunt bevinden.

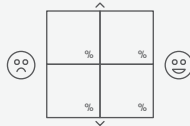
Opdracht 1. Vul een week lang het energiekwadrant voor jezelf in!

Dag van de week | Hoeveel % bevond je je in elke zone? | Wat maakte dat de situatie zo was? Denk aan omgevingsfactoren (werk / privé), personen, persoonlijke omstandigheden, etc.

Dag van de week	Hoeveel % bevond je je in elke zone?	Wat maakte dat de situatie zo was? Denk aan omgevingsfactoren (werk / privé), personen, persoonlijke omstandigheden, etc.
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

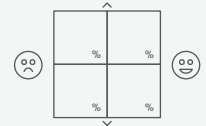
Opdracht 2. Wat concludeer je?

Gemiddelde deze week



Is dit een goede verhouding?

Zo nee, hoe zou jij het graag zien?



Opdracht 3. Zie je verbanden?

Wat geeft jou energie?

Wat kost jou energie?

Hoe kun jij herstellen?

Big Rocks

Opdracht 4. Welke actie kan / ga je ondernemen om naar de gewenste verhouding te komen?

Mijn doel

Mijn gedrag

Wat heb ik nodig van wie?

Lichaam

Wat ga ik doen?

Mezelf

Verstand

Wanneer ga ik dat doen?

Mijn omgeving (privé / werk)

Hart

Ziel

Waar ga ik dat doen?



- ✓ Durf nee te zeggen en om hulp te vragen
- ✓ Maak het bespreekbaar met je leidinggevende en collega's
- ✓ Stel een klein en haalbaar doel
- ✓ Geef aandacht aan dingen waar jij blij van wordt