

Het beste uit jezelf en uit elkaar halen

Scoor op elke as en zie waar jij nog meer in balans kunt komen

Ik ervaar een goede balans in mijn dagelijks leven

Denk hierbij aan:

- Verhouding werk/ privé
- Zorgen voor jezelf
- Ruimte voelen
- Hulp kunnen vragen

.....

.....

.....

.....

Ik heb het gevoel dat ik er toe doe

Denk hierbij aan:

- Je rol in het team? (Vraag gerust feedback aan anderen)
- Doe je het werk wat je wil doen?
- Relatie met je leidinggevende
- Voldoening uit je werk halen

.....

.....

.....

.....

Hoe gaat het met je?

Denk hierbij aan:

- Genieten, gelukkig en vrolijk zijn
- Lekker in je vel zitten
- Fijne omgeving



Wat ik graag wil bespreken:

.....

.....

.....

.....



Ik voel me gezond

Denk hierbij aan:

- Fitheid, slapen, eten, bewegen
- Verzuim
- Arbeidsomstandigheden/ nachtwerk



.....

.....

.....

.....

Ik voel me veerkrachtig

Denk hierbij aan:

- Omgaan met veranderingen
- Omgaan met gedachten en gevoelens
- Dingen die je momenteel bezig houden



.....

.....

.....

.....

Ik ga met plezier naar mijn werk

Denk hierbij aan:

- Trots! (op jezelf, op je team, op de organisatie)
- Je doelen voor aankomende periode
- Wens voor verdere ontwikkeling
- Veilige werkomgeving



.....

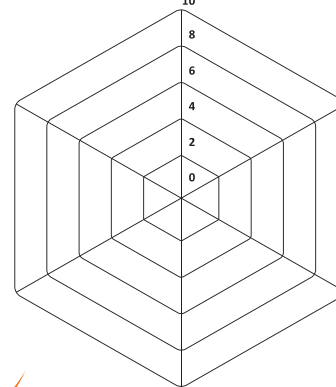
.....

.....

.....



LICHAAMSFUNCTIES



KWALITEIT VAN LEVEN

