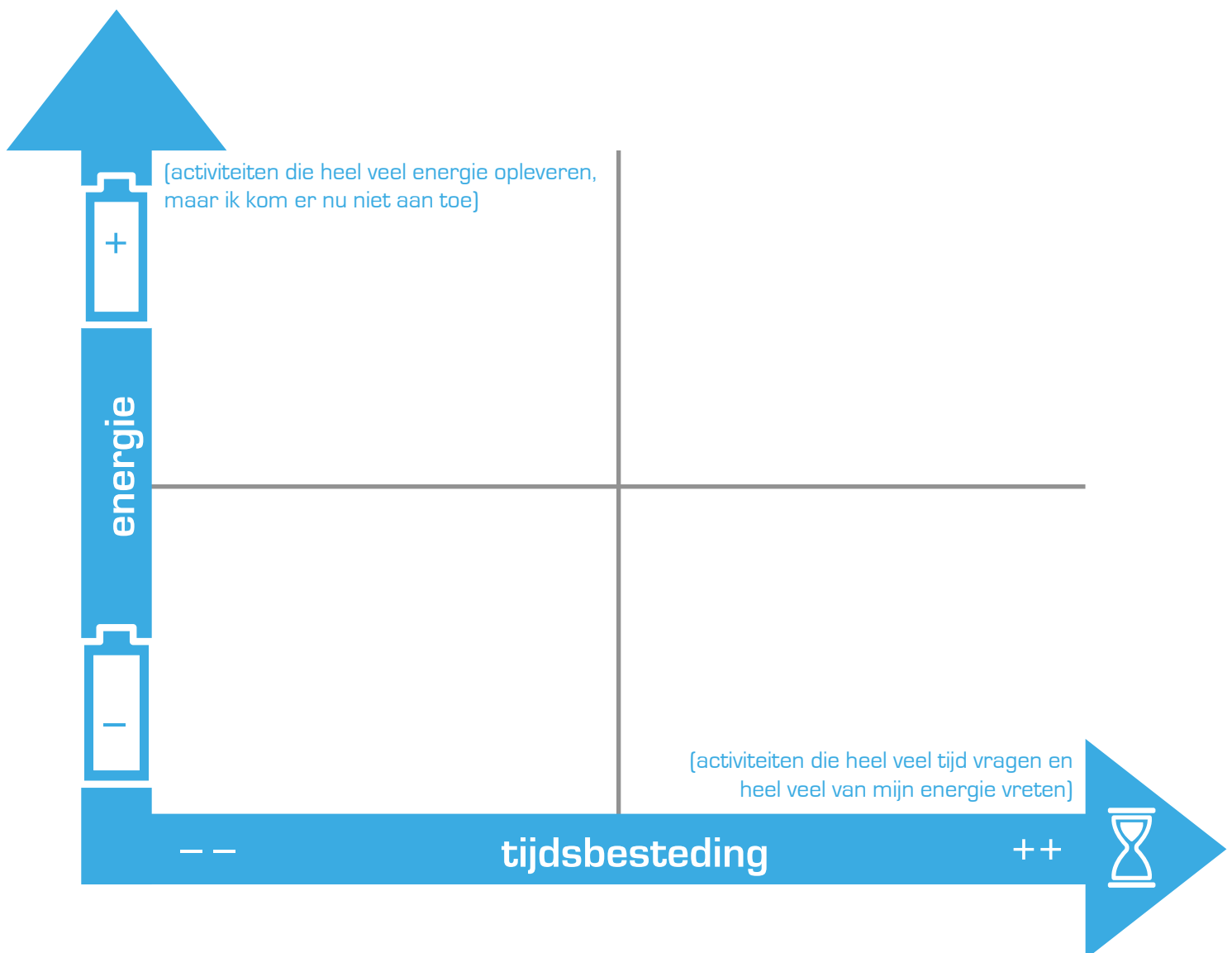


Hulpformulier: waar krijg je energie van en wat kost je energie

Ga aan de slag met de opdrachten en vul dit in voor jezelf. Start met de volgende opdrachten om inzicht te krijgen in je tijdsbesteding en energieniveau per activiteit.

1. Zet eerst alle activiteiten die je op dit moment uitvoert op een rij. Doe dit op een apart vel.
2. Schrijf daarna alle activiteiten op die je graag wilt uitvoeren maar waar je nu niet aan toe komt. Bijvoorbeeld: werken aan je bedrijf, persoonlijke ontwikkeling, teambuilding, hobby, boek lezen, sport, sociale activiteiten etc.
3. Geef daarna per activiteit aan hoeveel tijd je er relatief aan besteedt én of die activiteit je relatief veel energie kost of energie oplevert.
4. Tenslotte zet je alle activiteiten in onderstaande kruistabel in het juiste kwadrant.



Verdiepen op het kwadrant met je activiteiten

Bekijk je ingevulde kruistabel met activiteiten en ga aan de slag met de opdrachten. Het doel: zorgen voor een goede balans en dat je eigen batterij gevuld is met positieve energie.

5. Welke activiteiten leveren je veel energie op, maar geef je nu (te) weinig aandacht en tijd?

a) Schrijf een **positief** statement. 'Ik ga meer...

b) Koppel Hoe. 'Ik realiseer dat door ...

c) Koppel Actie. 'Ik heb het volgende te doen, mijn actie...

6. Welke activiteiten kosten je (te) veel energie en tijd?

a) Schrijf een **negatief** statement. 'Ik ga **niet** meer...

b) Koppel Hoe. 'Ik realiseer dat door ...

c) Koppel Actie. 'Ik heb het volgende te doen, mijn actie...

7. Onderzoek of er creatieve oplossingen ontstaan als jij je activiteiten rechtsonder combineert met je activiteiten linksboven. (tip: positief statement, koppel hoe en -actie)
