

START HIER · ONGEVEER 20 MINUTEN

De persoonlijke tussenstand

10 eerlijke vragen over je werk, energie en de keuzes die blijven liggen.

Je werkdag zit erop. Thuis gaat het verder. En dat gesprek, die keuze of die tijd voor jezelf? Die schuift weer een week op.

Dit werkblad helpt je zien wat aandacht vraagt. Je eindigt met één kleine afspraak voor de komende week. Print het uit of vul de lichte vakken digitaal in. Je antwoorden blijven bij jou.

HOE GAAT HET OP DIT MOMENT?

Geef elk onderdeel een cijfer. 1 = dit vraagt veel aandacht, 10 = dit past goed bij mij. Het is een momentopname, geen test.

Werk

Ik kan mijn kwaliteiten kwijt in wat ik doe.

/ 10

Energie

Er blijft ruimte over voor wat mij helpt herstellen.

/ 10

Eigen keuzes

Ik maak tijd voor wat ik zelf belangrijk vind.

/ 10

Kies bij het invullen een recente, gewone werkweek als voorbeeld. Je hoeft nergens een mooi antwoord van te maken.

01 · KIJK NAAR JE GEWONE WEEK

Wat gebeurt er eigenlijk?

Gebruik echte situaties. Een overleg, een verzoek, de rit naar huis. Juist daar zie je wat zich herhaalt.

1 Op welk moment in je werk voelde je je de afgelopen tijd op je plek?

2 Wat kost je steeds energie, terwijl je het inmiddels normaal bent gaan vinden?

3 Bij welk verzoek zei je ja, terwijl je ruimte of zin ontbrak?

4 Wat neem je na werktijd nog mee naar huis, in je hoofd of in je agenda?

5 Wat helpt je herstellen, en hoeveel ruimte kreeg dat de afgelopen tijd?

02 · ONDERZOEK WAT BLIJFT LIGGEN

Waar schuif je omheen?

Je hoeft vandaag geen groot besluit te nemen. Begin met benoemen wat je al een tijdje merkt.

6

Welke keuze stel je uit tot het rustiger wordt?

7

Welk gesprek zou ruimte geven als je het wél voerde?

8

Wat probeer je te voorkomen door te blijven doen wat je nu doet?

9

Welke kleine verandering ligt binnen jouw invloed, en waarbij heb je iemand nodig?

10

Wat wil je de komende week één keer anders doen?

03 · MAAK ÉÉN AFSpraak MET JEZELF

Wat ga je deze week doen?

Lees je antwoorden terug. Kies één punt. Maak je stap zo concreet dat je in je agenda kunt zien wanneer je hem gaat zetten.

Bijvoorbeeld

“Woensdag bespreek ik met mijn leidinggevende welke taak kan wachten. Ik neem niet automatisch nog iets erbij.”

Dit wil ik aandacht geven:**Dit ga ik doen, op deze dag of in deze situatie:****Als het druk wordt, houd ik deze kleinere stap overeind:****Deze persoon kan mij helpen. Dit ga ik vragen:****Op deze datum kijk ik terug: wat deed ik en wat merkte ik?****Wil je verder kijken?**

Gaat jouw vraag vooral over energie en herstel? Bekijk de [Energie Reset](#). Wil je onderzoeken waarom je steeds op hetzelfde punt uitkomt? Dan kunnen we daar samen naar kijken.

Bespreek jouw vraag met Laurens