



## Energiegevers & Energievreters

Wanneer voel jij je als een vis in het water?

En wat vind je zo zwaar, vervelend of lastig dat je er te veel energie aan kwijt raak?

**Is dit met elkaar in balans? Zijn er zaken die je moet aanpakken? Of juist vaker moet gaan doen? Vul onderstaand lijstje in en ontdek!**

### Waar krijg ik energie van?

In het werk (taken, sfeer, cultuur) \_\_\_\_\_

Gezondheid (lichamelijk, geestelijk) \_\_\_\_\_

Gezin/relatie \_\_\_\_\_

Sport en ontspanning \_\_\_\_\_

Sociale contacten \_\_\_\_\_

Samenwerking binnen je bedrijf \_\_\_\_\_

Karaktereigenschappen, vaardigheden \_\_\_\_\_

Doelen in je leven \_\_\_\_\_



Dit zijn je **energiebronnen** waar je plezier uit put in je werk en privé.  
Probeer hiervan zoveel mogelijk gebruik te maken.



## Energiegevers &amp; Energievreters

## Wat kost mij energie?

 In het werk (taken, sfeer, cultuur) \_\_\_\_\_ Gezondheid (lichamelijk, geestelijk) \_\_\_\_\_ Gezin/relatie \_\_\_\_\_ Sport en ontspanning \_\_\_\_\_ Sociale contacten \_\_\_\_\_ Samenwerking binnen je bedrijf \_\_\_\_\_ Karaktereigenschappen, vaardigheden \_\_\_\_\_ Doelen in je leven \_\_\_\_\_

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



# 03

## Werkgeluk



### Energiegevers & Energievreters

- **Zet jij voldoende energiebronnen in om in balans te komen met de dingen die je energie kosten?**
- **Wat zou je hierin kunnen verbeteren? Begin bij de energievreters die jou het meeste kosten en de energiebronnen die het meeste opleveren.**

#### **Je balans wordt positiever door:**

1. meer aandacht te geven aan bestaande energiebronnen (wat je aandacht geeft groeit), of door nieuwe toe te voegen
2. energievreters die wel te beïnvloeden zijn te veranderen
3. energievreters die niet te beïnvloeden zijn te accepteren

