

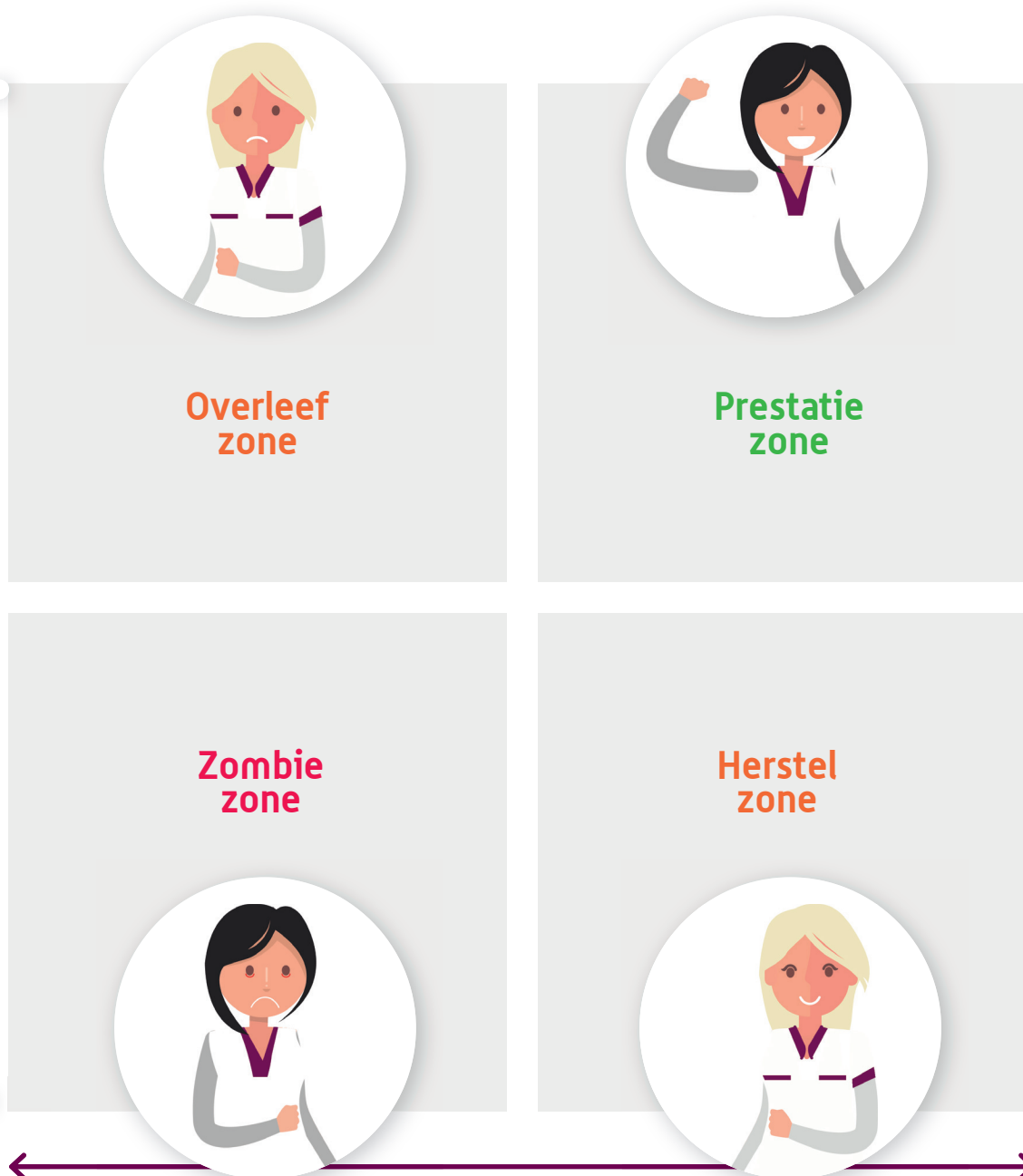
We vinden het belangrijk dat je tijdens je werk lekker in je vel zit. En je veerkrachtig kunt reageren in drukke tijden. Dat betekent: tijdig terugveren naar de herstel- en/of prestatiezone.

Deze energiemeter van Sterk in je Werk kan je daarbij helpen.

Energie

+

-



**Overleef  
zone**

**Prestatie  
zone**

**Zombie  
zone**

**Herstel  
zone**

Stemming

-

+

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

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

- Weinig energie
- Sombor
- Doelloos, machteloos gevoel
- Cynisme, frustratie
- Onzeker

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

**Handleiding**

1. Meet: in welke energiezones zit jij?
2. Bereken: jouw score
3. Reflecteer: hoe kom of blijf jij in balans?

# In welke energiezone zit jij?



Denk terug aan de afgelopen 2 weken, zowel op werk als thuis. Geef per stelling een score van 1-5, waarbij 1 staat voor ‘nooit’ en 5 staat voor ‘altijd’.

## In de afgelopen twee weken...

## Jouw score

|                                            | Nooit |   |   |   | Altijd |
|--------------------------------------------|-------|---|---|---|--------|
| 1 ...was ik vergeetachtig                  | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 2 ...was ik oververmoeid                   | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 3 ...was ik rustig                         | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 4 ...had ik weinig energie                 | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 5 ...was ik enthousiast                    | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 6 ...was ik ontspannen                     | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 7 ...was ik cynisch                        | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 8 ...had ik er zin in                      | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 9 ...was ik ongeduldig                     | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 10 ...voelde ik me geïnspireerd            | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 11 ...was ik prikkelbaar                   | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 12 ...zat ik in een flow                   | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 13 ...was ik somber                        | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 14 ...kon ik goed reflecteren              | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 15 ...voelde ik me energiek                | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 16 ...kon ik genieten                      | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 17 ...had ik geduld voor anderen en mezelf | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 18 ...kon het me allemaal weinig schelen   | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 19 ...was ik gefocust                      | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 20 ...voelde ik me geleefd                 | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 21 ...piekerde ik                          | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 22 ...was ik vriendelijk                   | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 23 ...kon ik mij moeilijk concentreren     | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |
| 24 ...voelde ik me gefrustreerd            | 1     | 2 | 3 | 4 | 5      |

# Bereken je score

Vul hieronder je scores in achter de corresponderende vraagnummers.  
Tel de score per zone bij elkaar op en vul in onder 'TOTAAL'.



## Overleef zone

|    |
|----|
| 1  |
| 9  |
| 11 |
| 20 |
| 21 |
| 23 |

Totaal

|  |
|--|
|  |
|--|

## Prestatie zone

|    |
|----|
| 5  |
| 8  |
| 12 |
| 15 |
| 16 |
| 19 |

Totaal

|  |
|--|
|  |
|--|

## Zombie zone

|    |
|----|
| 2  |
| 4  |
| 7  |
| 13 |
| 18 |
| 24 |

Totaal

|  |
|--|
|  |
|--|

## Herstel zone

|    |
|----|
| 3  |
| 6  |
| 10 |
| 14 |
| 17 |
| 22 |

Totaal

|  |
|--|
|  |
|--|

# Vul de totaalscores hieronder in en beantwoord de volgende vragen

In welke zone heb je het meest gezeten? In welke zone het minst? In hoeverre herken je dit beeld?

Overleef zone

Waar merk jij aan dat je in de overleef zone zit?

Waar kunnen anderen dit aan merken?

Waardoor kom je in de overleef zone terecht?

Prestatie zone

Wat doe jij om in de prestatie zone te komen?

Hoe kunnen anderen je daarbij helpen?

Zombie zone

Waar merk jij aan dat je in de zombie zone zit?

Waar kunnen anderen dit aan merken?

Waardoor kom je in de zombie zone terecht?

Herstel zone

Wat doe jij om in de herstel zone te komen?

Hoe kunnen anderen je daarbij helpen?



- ✓ 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

## 1 Wat is mindful zijn?

### Mindful is...

- Aandacht
- Zijn in het moment
- Zonder oordeel
- Bewust van gedachten, gevoelens en signalen van het lichaam

### Voordelen:

- Meer energie
- Beter concentreren
- Meer rust
- Nieuwe inzichten
- Beter omgaan met emoties
- Beter keuzes maken
- Beter slapen & minder piekeren
- In balans!

## 2 Mindful werken? Tips!

- Doe één ding tegelijk
- Concentreer je volledig
- Neem pauze, loop even
- Eet bewust
- Adem 10 keer rustig en diep
- Korte meditatie tussendoor
- Bewust reageren: "Mag ik hierover nadenken?"
- 'Nee' is ook een antwoord
- Stel 3 prioriteiten per dag

### Heb jij nog meer ideeën?

- 
- 
- 

## 3 Laat je inspireren door bovenstaande tips! Stel een klein en haalbaar doel.

### Mijn doel

### Mijn gedrag

### Valkuilen ondervangen

Wat ga ik doen?

Wie of wat gaat het mij lastig maken?

Wanneer ga ik dat doen?

Hoe overwin ik deze valkuilen?

Waar ga ik dat doen?

