

SIGNALEN HERKEN JE GRENZEN

GEDRAG

- ONZORGVULDIG WERKEN
- WEINIG (PLAS) PAUZES
- AFSPRAKEN VERGETEN
- VAN DE HAK OP DE TAK
- OVERUREN MAKEN
- SOCIALE ISOLATIE
- VAKER ZIEK
- FOUTEN MAKEN

EMOTIONEEL

- PRIKKELBAAR
- VAAK DIEP ZUCHTEN
- ONGEMOTIVEERD
- SNEL VAN SLAG
- VERGEETACHTIG
- BESLUITELOOS
- CHAOTISCH
- SLECHTE FOCUS

LICHEMALIJK

- PIJNLIJKE SPIEREN
- VEEL/WEINIG EETLUST
- NAGELBIJTEN
- BEVEN OF TRILLEN
- OVERVERMOEID
- HUILEN
- SLECHT SLAPEN
- ENERGIEGEBREK

SIGNALEN HERKEN JE WERKGELUK

GEDRAG

- HEEFT IDEEËN
- REGELMATIG PAUZE
- STELT PRIORITEITEN
- HOUDT FOCUS
- IS DAADKRACHTIG
- AANDACHT VOOR COLLEGA'S
- ZELDEN ZIEK
- WERKT PRECIËS

EMOTIONEEL

- KOMT BLIJ UIT BED
- ERVAART ZINGEVING
- GEMOTIVEERD
- RELAXED GEVOEL
- GOED GEHEUGEN
- BESLUITVAARDIG
- VEERKRACHTIG
- ERVAART FLOW

LICHEMALIJK

- ONTSPANNEN HOUDING
- VOLDOENDE EETLUST
- BEWEEGT REGELMATIG
- ENERGIEK
- IS UITGERUST
- HEEFT PLEZIER
- SLAAPT GOED
- HEEFT ENERGIE IN VRIJE TIJD

HERKEN JE ENERGIEVRETERS

JEZELF

- THUIS MET WERK BEZIG
- MOEITE MET 'NEE' ZEGGEN
- ONTEVREDEN OVER EIGEN WERK
- MOEITE MET GRENZEN STELLEN
- CONCENTRATIE-PROBLEMEN
- TEVEEL SCHAKELEN
-
-

TAKEN

- TEVEEL TAKEN
- TE SNEL MOETEN WERKEN
- WEINIG UITDAGING
- WEINIG RUIMTE VOOR GROEI
- VEEL AFLEIDING
- TEVEEL ADMINISTRATIE
-
-

TEAM

- WEINIG ONDERLING CONTACT
- GEEN RUIMTE VOOR FEEDBACK
- VERVELENDE SFEER
- VERSCHIL IN KWALITEIT VAN WERK
- ONVOLDOENDE WERKOVERLEG
- NIET NAKOMEN VAN AFSPRAKEN
-
-

HERKEN JE ENERGIEGEVERS

JEZELF

DURFT 'NEE' TE ZEGGEN

HEEFT VOLDAAN
GEVOEL

GOEDE BALANS TUSSEN
PRIVÉ EN WERK

TEVREDEN OVER
EIGEN WERK

HEEFT LEREND
VERMOGEN

.....

ERVAART VEERKRACHT

.....

TAKEN

HEEFT VOLDOENDE TE
DOEN

HEEFT UITDAGING

PRETTIG WERKTEMPO

NUTTIGE TAKEN

ERVAART EIGEN REGIE

.....

EIGEN
VERANTWOORDELIJKHEDEN

.....

TEAM

FIJNE ONDERLINGE SFEER

VERTROUWEN
ELKAAR

GEVEN ELKAAR ZINVOLLE
FEEDBACK

LEREN VAN ELKAAR

WAARDEREN ELKAARS WERK

.....

HEBBEN LOL SAMEN

.....