****

**Energiegevers – Energievreters**

**Naam: …………………………………………………………………………**

Maak een analyse van jouw energiegevers- en vreters om te onderzoeken of hetgeen je doet of wilt gaan doen, wel echt bij je past. Waar krijg je energie van? Wat vreet jouw energie?

Vul onderstaand schema aan met voorbeelden uit je dagelijks leven en je werkomgeving.

***Energiegevers*** zijn momenten

* waarop je geniet van waar je mee bezig bent, voor je het weet is er een paar uur voorbij
* waarop je de tijd vergeet
* waarop je amper moet nadenken bij wat je doet
* waar je naar uitkijkt
* waarvan je zelf niet zo bijzonder vindt wat je laat zien, maar anderen wijzen je erop dat je het goed kan
* die je ook kan onder stress, in moeilijke omstandigheden of als je moe bent
* waarop je na afloop misschien fysiek moe bent, maar mentaal heb je meer energie dan je vooraf had

|  |  |
| --- | --- |
| **ENERGIEGEVERS** | |
| ***Werk*** | ***Privé*** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

***Energievreters*** zijn momenten:

* waarop de tijd niet vordert
* waar je niet naar uitkijkt
* waarop je jezelf heel erg moet concentreren om erbij te kunnen blijven of om een goed resultaat te kunnen neerzetten
* waar je moe van wordt
* die in je functioneringsgesprekken of evaluatiegesprekken steeds terugkeren, jaar na jaar…en steeds benoemd worden als datgene waar je aan zou moeten werken; je weet het, je zegt dat je er aan gaat werken en tegelijkertijd komt er weinig of niets van
* waarop je energie moet steken in wat je aan het doen bent; je ziet er tegenaan, je stelt het uit, de tijd kruipt vooruit en je bent je tijdens de activiteit voortdurend bewust van het feit dat het je veel energie kost
* die vaak opduiken in je storende gedachten: datgene waar je in de auto naar huis zit op te tobben, waar je ’s avonds of in het weekend mee bezig bent, waar je ’s nachts van wakker ligt, waar je niet uitkomt, waar je voortdurend in je hoofd gesprekken of dialogen over aan het voeren bent of die je achtervolgen

|  |  |
| --- | --- |
| **ENERGIEVRETERS** | |
| ***Werk*** | ***Privé*** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |