

## Energie management 2 – Aan de Slag

Tijd om zelf na te denken en neer te schrijven wat in je opkomt. Niet alle vragen zijn relevant, kies er deze uit die je meest aanspreken of provoceren.

Mentale energie: Wat zijn de zaken die je helpen om mentaal evenwichtig en rustig te zijn?

---

---

---

---

Spirituele energie: Welke zaken hebben voor jou een echte betekenis? Waar hecht je waarde aan, waardoor krijg je allemaal een goed, warm gevoel?

---

---

---

---

Hou goed lukt het jou om je energiegevers en -vreters te identificeren en activeren? Wanneer lukt het goed, wanneer niet? Wat kan je eraan doen denk je?

---

---

---

---

**Het kan handig zijn om jezelf te scoren op het energie management domein :**

Zet een 'x' onder de score die je jezelf geeft:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe goed vind je dat je momenteel bent op dit domein?										
Hoe sterk is je aanpak om nog beter te worden op dit domein?										

Maak aan de hand van onderstaand voorbeeld een eigen werkplan op om wat je kan verbeteren op het vlak van fysieke training ook concreet aan te pakken:

Werkpunt	Plan van aanpak	Wat ik wil bereiken	Tegen wanneer ik dat wil bereiken	Wie ik daarvoor nodig heb	Wat ik daarvoor nodig heb