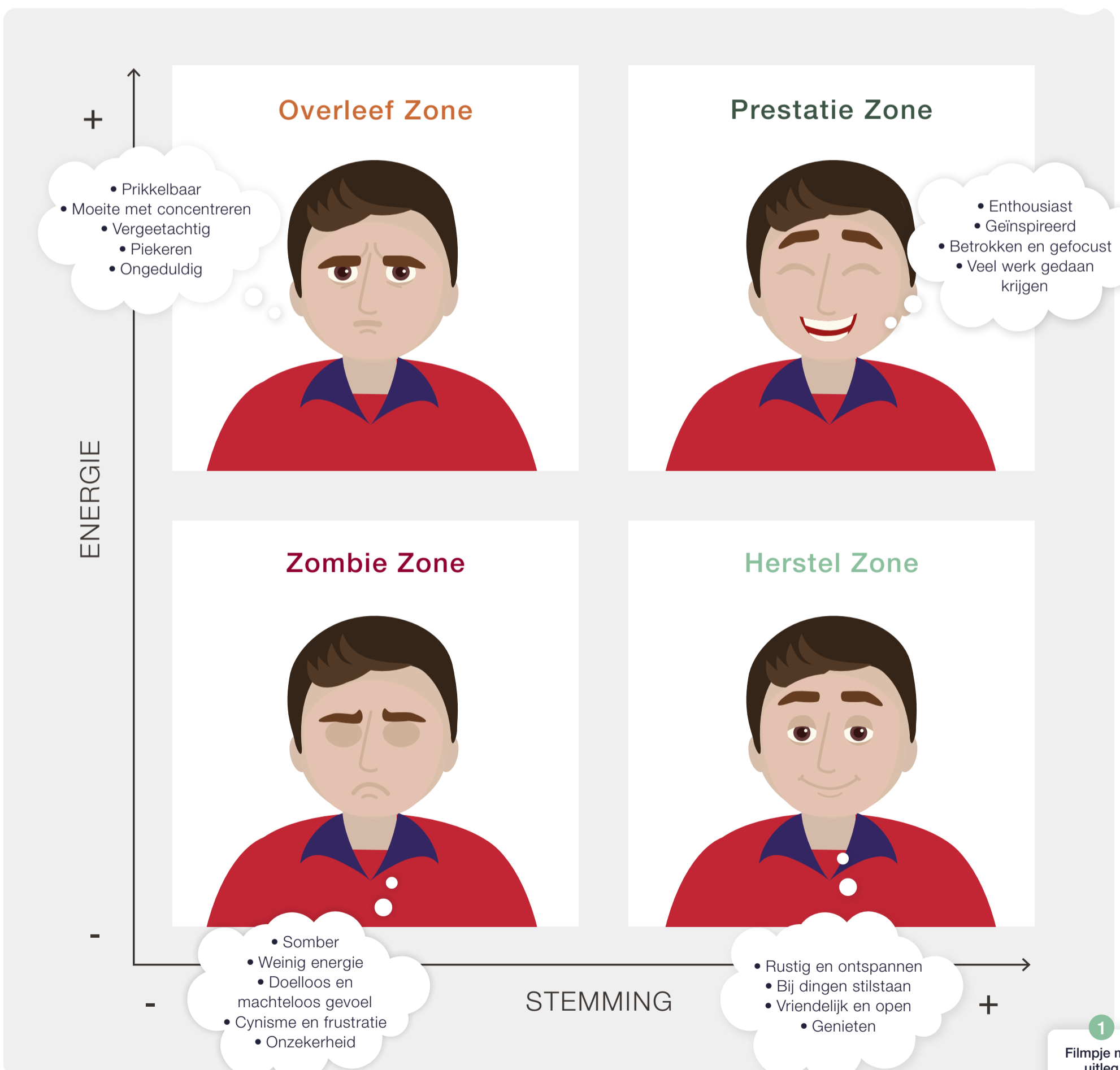


Dit is Jouw Energie Check; een oefening die je helpt inzicht te krijgen in jouw balans. Hoe staat het met je energie? Wissel je piektijden genoeg af met rust? Wat kun je doen om je energie te behouden, zodat je je werk goed kunt doen en energie overhoudt voor thuis? Jouw Energie Check helpt je om die balans te vinden.

In onderstaand schema lees je meer over verschillende energiezones en op de volgende pagina's vind je een aantal stellingen om te checken in welke zone jij je nu bevindt. Tot slot geven we je concrete tips om je balans te behouden. Veel plezier en succes!

Tip!

Op jowdagunica.nl, onder Jouw Dag, tref je drie filmpjes aan waarin je stap voor stap wordt meegenomen in Jouw Energie Check.



1

Filmpje met uitleg



In welke energiezone zit jij?



Denk terug aan de afgelopen 2 weken, zowel op werk als thuis. Geef per stelling een score die voor jou van toepassing is. Je kunt kiezen tussen 1 tot en met 5, waarbij 1 staat voor 'nooit' en 5 voor 'altijd'.

In de afgelopen twee weken...

Jouw score

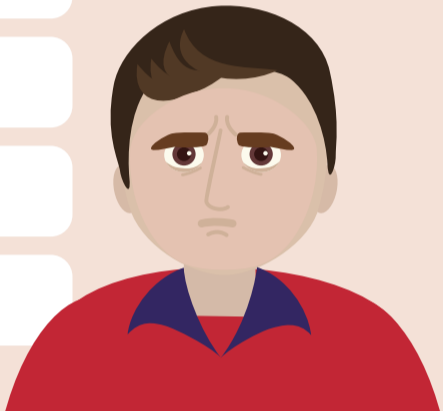
	Nooit				Altijd
1 ...was ik vergeetachtig	①	②	③	④	⑤
2 ...was ik moe	①	②	③	④	⑤
3 ...was ik rustig	①	②	③	④	⑤
4 ...had ik weinig energie	①	②	③	④	⑤
5 ...was ik enthousiast	①	②	③	④	⑤
6 ...was ik relaxed	①	②	③	④	⑤
7 ...was ik verbitterd/cynisch	①	②	③	④	⑤
8 ...had ik er zin in	①	②	③	④	⑤
9 ...was ik ongeduldig	①	②	③	④	⑤
10 ...had ik veel inspiratie	①	②	③	④	⑤
11 ...was ik geïrriteerd/geërgerd	①	②	③	④	⑤
12 ...kon ik goed doorwerken	①	②	③	④	⑤
13 ...was ik somber	①	②	③	④	⑤
14 ...kon ik even stilstaan bij wat er gebeurde	①	②	③	④	⑤
15 ...had ik veel energie	①	②	③	④	⑤
16 ...kon ik genieten in mijn vrije tijd	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 ...had ik focus	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




Noteer in de vakjes van de zones de scores die je jezelf per stelling (op de vorige pagina) hebt gegeven. In elk vakje staat het nummer van de corresponderende stelling. Tel daarna alle scores per zone bij elkaar op en zet deze totaalscore in het vakje onder 'Totaal'.


Overleef zone	Totaal
1	
9	
11	
20	
21	
23	



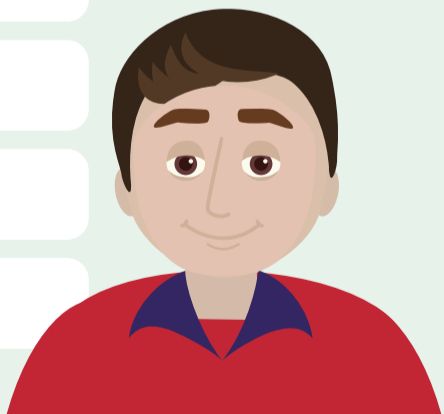
Prestatie zone	Totaal
5	
8	
10	
12	
15	
19	



Zombie zone	Totaal
2	
4	
7	
13	
18	
24	



Herstel zone	Totaal
3	
6	
14	
16	
17	
22	



In welke zone heb je het meest gezeten? In welke zone het minst? Als je jezelf niet herkent in de uitkomsten, vul de Energie Check dan nog een keer in. Heb je hoger gescoord aan de rechterkant? Heel fijn! Heb je hoger gescoord aan de linkerkant? Dit kan confronterend zijn, maar het is wel goed om te weten. Herkenning is de eerste stap naar verbetering. Op de volgende pagina kun je aan de slag met jouw uitkomsten.



Vul de **totaalscores** hieronder in en beantwoord de volgende vragen



Hieronder kun je aan de slag met de vragen per zone. Neem er de tijd voor en bespreek het met je partner, een goede vriend(in) of collega en eventueel ook met je leidinggevende. Het gesprek zorgt ervoor dat je vaker en makkelijker aan de rechterkant kunt blijven. Heel veel succes!

Overleef Zone

Totaal

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?

Zeg je overal 'ja' tegen? Voel jij je erg verantwoordelijk of vraag je weinig hulp? Of iets anders? Het opschrijven helpt je verder.

Zombie Zone

Totaal

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?

Komt het omdat je te lang in overleef zone zit? Of omdat je én op werk én in privé (te) veel te doen hebt?

Prestatie Zone

Totaal

Wat doe jij om in de Prestatie Zone te komen?

Hoe kunnen anderen je daarbij helpen?

Creëer een rustige werkplek, een duidelijke takenlijst, en heldere doelen. Of heb jij nog iets anders nodig, humor bijvoorbeeld?

Herstel Zone

Totaal

Wat doe jij om in de Herstel Zone te komen?

Hoe kunnen anderen je daarbij helpen?

Wat doe je graag in je vrije tijd? Heb jij echt tijd voor jezelf? Wat heb jij nodig om tot rust te komen en bij te tanken?

Kom je niet helemaal uit de vragen? Weet je niet wat je kunt doen?
Kijk dan op de laatste pagina voor concrete tips en handvatten.



Nu weet je hoe het staat met jouw energie. Je bent het meest veerkrachtig als je aan de rechterkant blijft, afwisselend tussen de Prestatie Zone en Herstel Zone. Maar wat kun je doen om je stemming positief te houden en meer veerkracht op te bouwen? Hieronder vind je tips en tricks.

Hier alvast de eerste tip: doe dit niet alleen. Heb het erover met anderen, thuis en op het werk.

Dat maakt het zoveel makkelijker en anderen zullen je inzichten geven waar je zelf wellicht nog niet bij hebt stilgestaan.

Overleef Zone Zombie Zone

Herken jij de signalen bij jezelf als je stemming negatief is, dus als je in de Overleef- of Zombie Zone zit?



Mentaal

- Minder concentratie
- Besluiteloos
- Vergeetachtig
- Lagere zelfwaardering
- Minder motivatie



Fysiek

- Moe
- Koortslip
- Hoofd-/rug-/nek-/spierpijn
- Hoge hartslag/bloeddruk
- Maag-/darmklachten
- Minder energie



Gedrag

- Slapeloosheid
- Kritiek, klagen en/of cynisch
- Anderen vermijden
- Werk vermijden/uitstellen
- Prikkelbaar en ongeduldig
- Verbitterd voelen
- (Meer) roken en koffie drinken
- (Meer) snoepen en vet eten
- Somberheid
- Onzekerheid

Hoe kom en blijf je aan de rechterkant?

Wat maakt dat je aan de linkerkant komt, in de Overleef- of Zombie Zone? Doe je te veel, op werk en/of privé?

Hoe kom je naar de Prestatie- of Herstel Zone?

- Kan de lat misschien wat lager gelegd worden, of kunnen verwachtingen worden bijgesteld?
- Kun je in overleg die deadline verschuiven?
- Of is 'nee' zeggen ook een optie?
- Wellicht kun je hulp vragen of werk delegeren?
- Heb je vaker wat korte pauzes nodig of is het wellicht tijd voor een (korte) vakantie?

Op weg naar herstel

Prestatie Zone

Wanneer werk jij lekker? Zorg dat je die situatie zo goed mogelijk creëert, bijvoorbeeld voor rust en afzondering als je moet focussen. Heb je de juiste spullen en/of gereedschap? Zijn je collega's beschikbaar als je iets samen gaat uitvoeren? Weet je wat er van je verwacht wordt, ken je de deadline en weet bij wie je advies kunt vragen? Kun je (tijdelijk) minder belangrijke zaken van je over laten nemen of er hulp bij vragen? Of voor duidelijke vaste momenten voor vragen en overleggen, zodat je minder gestoord wordt.

Veerkracht

Kun jij **zelf en bewust kiezen** wanneer je flink aan de slag gaat en wanneer je ontspant? 'Work hard, play hard!' Lukt dat? Dan ben je veerkrachtig!

Herstel Zone

Heb jij voldoende tijd om op te laden? Creeër je daarvoor momenten in de week, om aan je hobby's te zitten, te sporten of lekker buiten te zijn, samen met vrienden en familie. Denk ook aan herstel momenten op je werk, zoals een lunchwandeling of een bak koffie met die leuke collega.

Vraag ook collega's en thuis om hulp. Zij kunnen je er bijvoorbeeld op wijzen als je te lang geen rust hebt genomen, en zij kunnen met leuke ideeën komen om te ontspannen en om weer op te laden.

Kijk op [Jouw DAG](#) voor meer tips en hulp. Belangrijkste tip: zit je voor je gevoel en volgens Jouw Energie Check flink aan de linkerkant, maar vind je het lastig om het thuis of op werk te bespreken?

Je kunt ook contact opnemen met je re-integratieadviseur.