



BIJLAGE BIJ WERKVORM 7 VAN INZICHT, ECHT INZICHT

Energievreters en gevers...

- Vreters: te veel, te moeilijk, te onverwacht, te veel storingen/problemen die je niet kunt oplossen, te veel heftige gebeurtenissen, emotionele belasting, etc.
- Gevers: voldoende afwisseling, zelfstandigheid, gelegenheid om goede prestaties te leveren, doen waar je goed in bent, werk dat als vanzelf gaat, humor, etc.
- Batterij-opladers: pauzes, afstand nemen, ontspannen, hobby's & sport, collegialiteit, steun, etc.
- Gevolgen: juist wel of niet lekker in je fysieke, mentale en emotionele vel. Zin in werk, goed slapen, je balans en je kracht voelen, moe en voldaan, etc.

