

De batterij

De batterij is een hulpmiddel om bewust te worden van je eigen inzetbaarheid. Op de volgende pagina's staan vijf batterijen, de kleuren van de verschillende batterijen komen overeen met een aantal verdiepingen in het Huis van werkvermogen en de buitenruimte. Je vult de batterij voor jezelf in door de batterij zover in te kleuren als je energie ervaart op dat onderdeel. Daarna kan je deze in teamverband bespreken door een toelichting te geven op je eigen batterij. Ook kun je deze individueel bespreken bijvoorbeeld met je manager.



Bespreek alleen wat je wilt delen

Vragen kunnen zijn:

- Welke batterij zou jij willen toelichten?
- Aan welke batterij heb je de afgelopen periode de meeste aandacht gegeven?
- Bij volle batterijen: wat doe je waardoor je batterij goed gevuld is?
- Met welke batterij zou jij aan de slag willen?

VITALITEIT



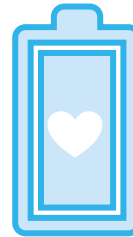
lichaam

Bewegen
Roken/alcohol
Voeding
Ontspanning
Slapen



geest

Focus en prioriteiten
kunnen stellen
Aandacht
Hoofd leeg kunnen
maken
Emoties onder
controle
Positief denken



hart

Missie, wat heb je
te doen in het leven
& werk?
Wat vind je
belangrijk?
Balans tussen
willen en moeten



werk

Ontwikkeling/groei
Waardering
autonomie
Trots
Zinvol werk
Collega's
Fit tussen competentie
en performance



Privé

Familie/vrienden
Balans werk-privé
Waardering en steun
Financiën
Tijd voor jezelf
Mantelzorg

JOUW BATTERIJ



LICHAAM

Four empty rounded rectangular boxes stacked vertically for notes related to the body.

GEEST

Four empty rounded rectangular boxes stacked vertically for notes related to the mind/spirit.

HART

Four empty rounded rectangular boxes stacked vertically for notes related to the heart/emotions.

WERK

Four empty rounded rectangular boxes stacked vertically for notes related to work.

PRIVÉ

Four empty rounded rectangular boxes stacked vertically for notes related to private life.