

Energiemanagement

Instructies

Hierna treft je een vragenlijst aan om een eerste indruk te krijgen van jouw energiemangement.

Ga af op je eerste indruk en ga bij jezelf te rade in hoeverre jij de stelling voor jezelf herkent. Wees daarbij zo kritisch en eerlijk mogelijk naar jezelf!

Je kunt kiezen uit JA/EENS en NEE/ONEENS. Als jij je niet herkent in de stelling, kruis je NEE/ ONEENS aan. Als jij je wel herkent in de stelling, zet je een kruisje bij JA/EENS.

Vragenlijst energiemangement

**JA/
EENS** **NEE/
ONEENS**

Fysieke energie

1. Ik slaap doorgaans minder dan de minimale 7 tot 8 uur slaap per nacht en word vaak moe wakker.
2. Ik sla regelmatig het ontbijt over of neem genoeg met iets dat niet voedzaam is.
3. Ik sport te weinig (minimaal 3x/week cardiovasculaire training en minimaal één keer per week krachttraining).
4. Ik neem geen regelmatige pauzes gedurende de dag om me opnieuw op te laden en/of et vaak mijn unch aan mijn bureau.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mentale energie

5. Ik heb moeite om me op 1 ding tegelijk te focussen en ben snel afgeleid gedurende de dag (bijv. bij inkomende mails).
6. Een groot gedeelte van de dag besteed ik aan het ad-hoc reageren op urgente zaken, in plaats van mij te richten op activiteiten met een lange termijn waarde (en zingeving).
7. Ik neem niet genoeg tijd voor reflectie en voor strategisch en creatief denken.
8. Ik werk veel in de weekenden en/of avonden en ik neem bijna nooit een 'e-mail vrije' vakantie.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Emotionele energie

9. Vaak merk ik dat ik me geïrriteerd, ongeduldig of angstig voel op het werk, vooral wanneer de werkdruk hoog is.

10. Ik breng niet genoeg tijd door met mijn familie, vrienden en geliefden en wanneer ik bij hen ben, kan ik afgeleid zijn.

11. Ik neem te weinig tijd voor de activiteiten waar ik het meeste plezier uit haal.

12. Ik sta te weinig stil bij mijn prestaties of zegeningen en om mijn waardering naar anderen uit te spreken.

Spirituele energie

13. Ik besteed op het werk niet genoeg tijd aan het doen van de dingen waar ik goed in ben en waar ik het meeste van geniet.

14. Er zijn grote verschillen tussen wat ik zeg dat voor mij het belangrijkste is in mijn leven is en hoe ik daadwerkelijk mijn tijd en energie verdeel.

15. Mijn beslissingen op het werk worden vaker beïnvloed door externe eisen dan door een sterk en duidelijk gevoel bij mijn persoonlijke doel.

16. Ik investeer niet genoeg tijd en energie in het maken van een positief verschil voor anderen of voor de maatschappij.

Totaal

Scoreformulier energiemangement

Totaal aantal keer JA : _____

Betekenis totaalscore:

0 – 3	:	Uitstekende energiemangementvaardigheden
4 – 6	:	Redelijke energiemangementvaardigheden
7 – 10	:	(Kans op) aanzienlijke energiemangement-tekorten
11 – 16	:	(Kans op) een volwaardige energiemangementcrisis

Aantal keer JA per categorie:

Fysieke energie _____

Mentale energie _____

Emotionele energie _____

Spirituele energie _____

Betekenis score per categorie:

0:	Uitstekende energiemangementvaardigheden
1:	Sterk ontwikkelde energiemangementvaardigheden
2:	Matige tot slecht ontwikkelde energiemangementvaardigheden
3:	(Kans op) aanzienlijke energiemangement-tekorten
4:	(Kans op) een volwaardige energiemangementcrisis