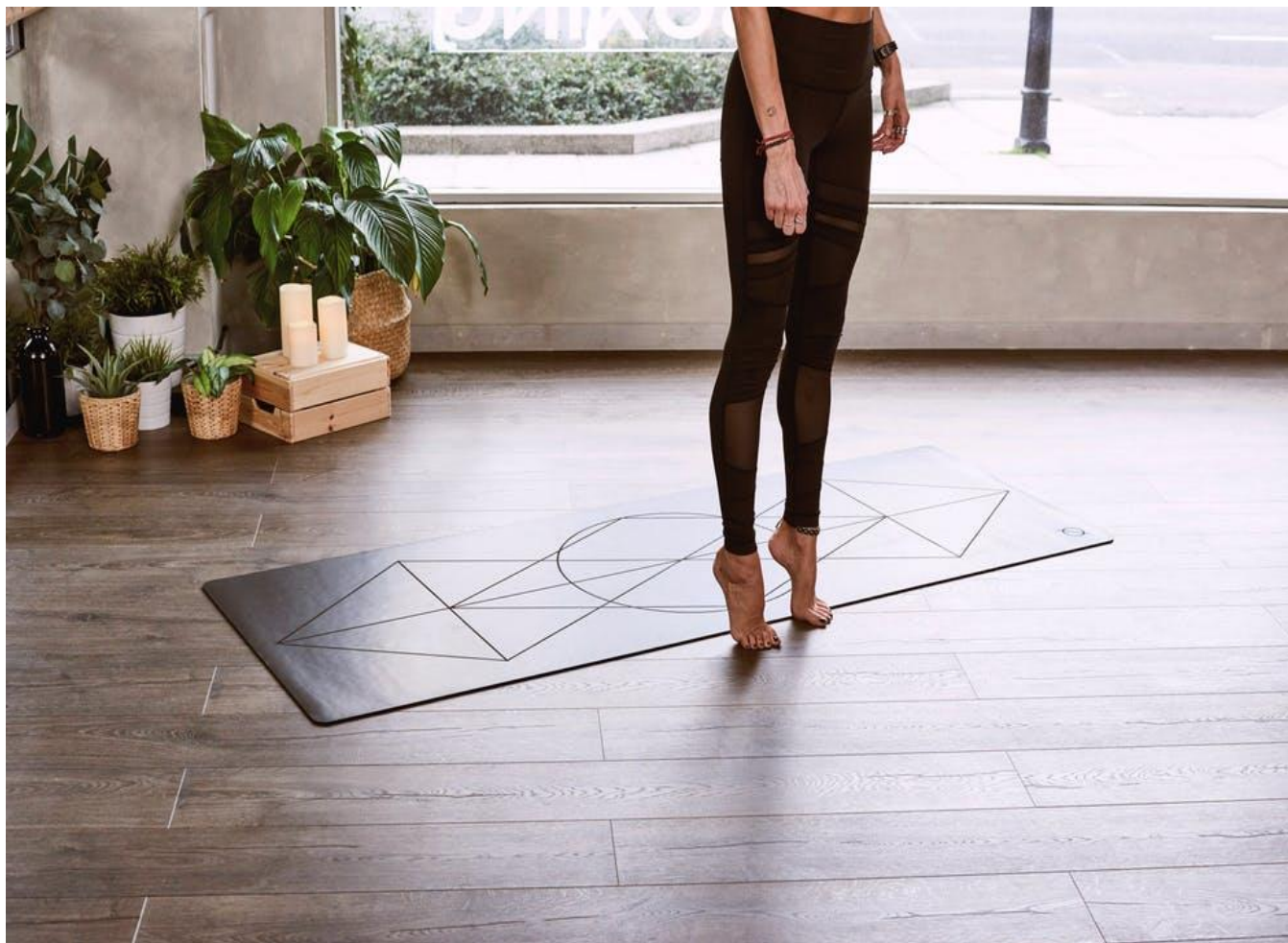


Welkom bij de Gezond & Zeker online Innovatiedag 2021

Vitaal de week door



Jolanda Schilt-Francke



Sonja Schoonderwoerd-Baelde

Zet jezelf op 1



Welk cijfer geef jij jouw vitaliteit



5



4



3



2



1

Ontspanningsoefening



ONTSPANNING

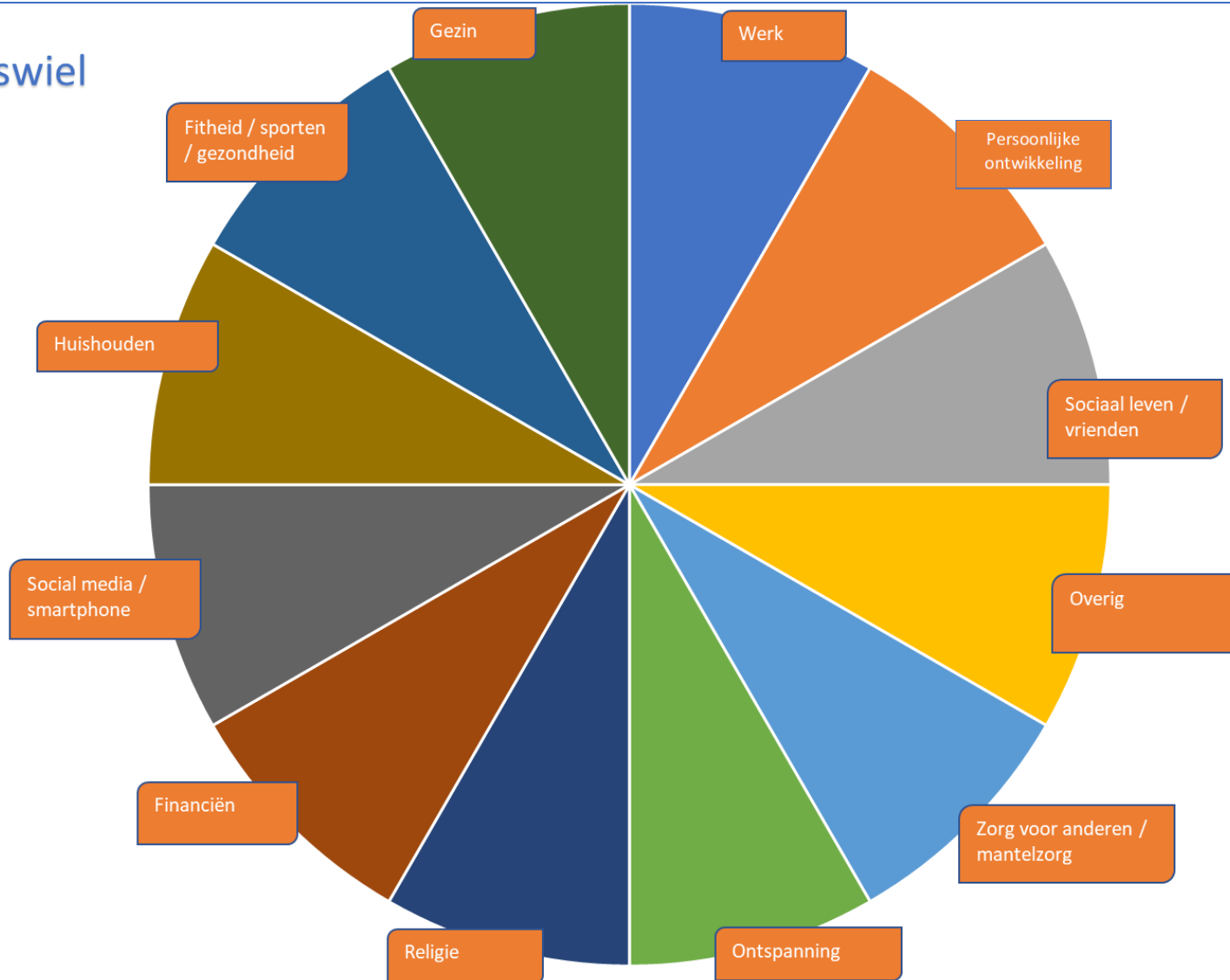


Het beste moment
voor ontspanning...

is als je geen tijd hebt
voor ontspanning.

Levenswiel

Levenswiel



Opdrachten



Levenswiel:

0 = kost energie en heeft de positie van het midden van de cirkel

5 = geeft veel energie en heeft de positie aan de buitenrand

Verdeel de scores van 0 – 5 per taartpunt en zet een stip op jouw score midden in desbetreffend taartpunt

Stappenplan:

Maak de onderdelen vanuit het levenswiel concreet in wat energie geeft en vreet

MIJN OPGEDANE INZICHTEN	MIJN DOEL
<p>✓ ✓ ✓ ✓</p> <p>MIJN ENERGIE GEVERS</p>	<p>Dit doel wil ik bereikt hebben op (datum):</p>
<p>MIJN ENERGIE VRETERS</p>	<p>DE STAPPEN DIE IK GA ZETTEN</p> <ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.

Energie



Loslaten

MOET ik dit nu doen?
moet IK dit nu doen?
moet ik DIT nu doen?
moet ik dit NU doen?
moet ik dit nu DOEN?



Stappenplan

