

Spiegelkaart

HOE GAAT HET MET MIJ?

Druk, druk, druk... en ik ren maar door! Eigenlijk weet ik ook wel dat ik beter wat gas terug kan nemen. Ik zou eens moeten ophouden met te proberen perfect te lijken. En het wordt ook tijd dat ik weer eens wat meer aan mezelf toekom. Dat zou de sfeer thuis en op het werk geen kwaad doen. Maar ja...

Herken je iets van bovenstaande? Scoor dan onderstaande stellingen en binnen vijf minuten weet je hoe het werkelijk met je gaat... als je eerlijk bent! Denk aan het afgelopen jaar, zowel op het werk als privé. Scoor hoe vaak de stelling op jou van toepassing was.

*1 = zeldzaam, 2 = soms waar, 3 = 50% waar
4 = vaak waar, 5 = bijna altijd waar.*

1. Ik voel me moe, maar slaap voldoende.
2. Een ontevreden gevoel over mezelf overheerst.
3. Mijn concentratie gaat achteruit.
4. Ik ben bedroefd, maar weet niet waarom.
5. Communiceren met anderen kost energie.
6. Ik vergeet steeds meer.
7. Ik ben geregeld betrokken bij conflicten.
8. Seks vraagt teveel energie.
9. Ik pieker 's nachts.
10. Ik krijg steeds meer lichamelijke klachten.
11. Ik voel me niet betrokken bij mijn collega's.
12. Mijn prestaties nemen af.
13. Ik drink/rook meer en gebruik medicijnen.
14. Ik ben snel geïrriteerd en reageer ook zo.
15. Ik ontloop mensen en ben steeds liever alleen.
16. Ik zie er tegenop naar werk/huis te gaan.
17. Sociale activiteiten putten me uit.
18. In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk TV.
19. Ik heb te weinig lol in mijn werk.
20. In mijn vrije tijd ben ik nog met mijn werk bezig.



preventieve &
strategische
coaching

www.preventievecosting.nl

zie voor je score



PREVENTIE kaart

GEFELICITEERD!

Je hebt het aangedurfd om 5 minuten stil te staan bij hoe het werkelijk met je gaat. Bekijk je score en beloof jezelf er elke dag 1 punt van te verbeteren. Doen!

Score:

- 20 - 40 Jij zit redelijk goed in je vel
- 40 - 60 Let op dat je niet afglijdt
- 60 - 80 Je bent bezig jezelf op te blazen
- 80 - 100 Zoek hulp!

Waarom zou je het alleen moeten doen?

Het Centrum voor Preventieve & Strategische Coaching helpt mensen die niet lekker in hun vel zitten bij het vinden van een eigen manier om hun negatieve spiraal te stoppen. Dat levert winst op voor alle partijen: je werkgever, je collega's, je relatie, je kinderen, je vrienden en vooral... jezelf.

Je kan gewoon langskomen voor een enkel goed gesprek of vaker als je samen met ons aan de slag wilt.

Wij gebruiken een korte, maar intensieve, methode om je zo snel mogelijk weer grip te laten krijgen op je persoonlijke situatie.

Onze methode begint bij het accepteren van het feit dat het niet zo goed met je gaat. Vervolgens helpen we je de huidige situatie en jouw rol daarin helder te krijgen. Tot slot geven we je het gereedschap waarmee je zelf weer op weg gaat naar de top! De gevonden inzichten leggen we vast in een Persoonlijk Preventieplan. Daarin geef je zelf aan hoe jij gaat voorkomen dat je opnieuw de berg afrolt.

**Veel succes en...
nieuwe energie!**

www.preventieecoaching.nl



preventieve &
strategische
coaching