

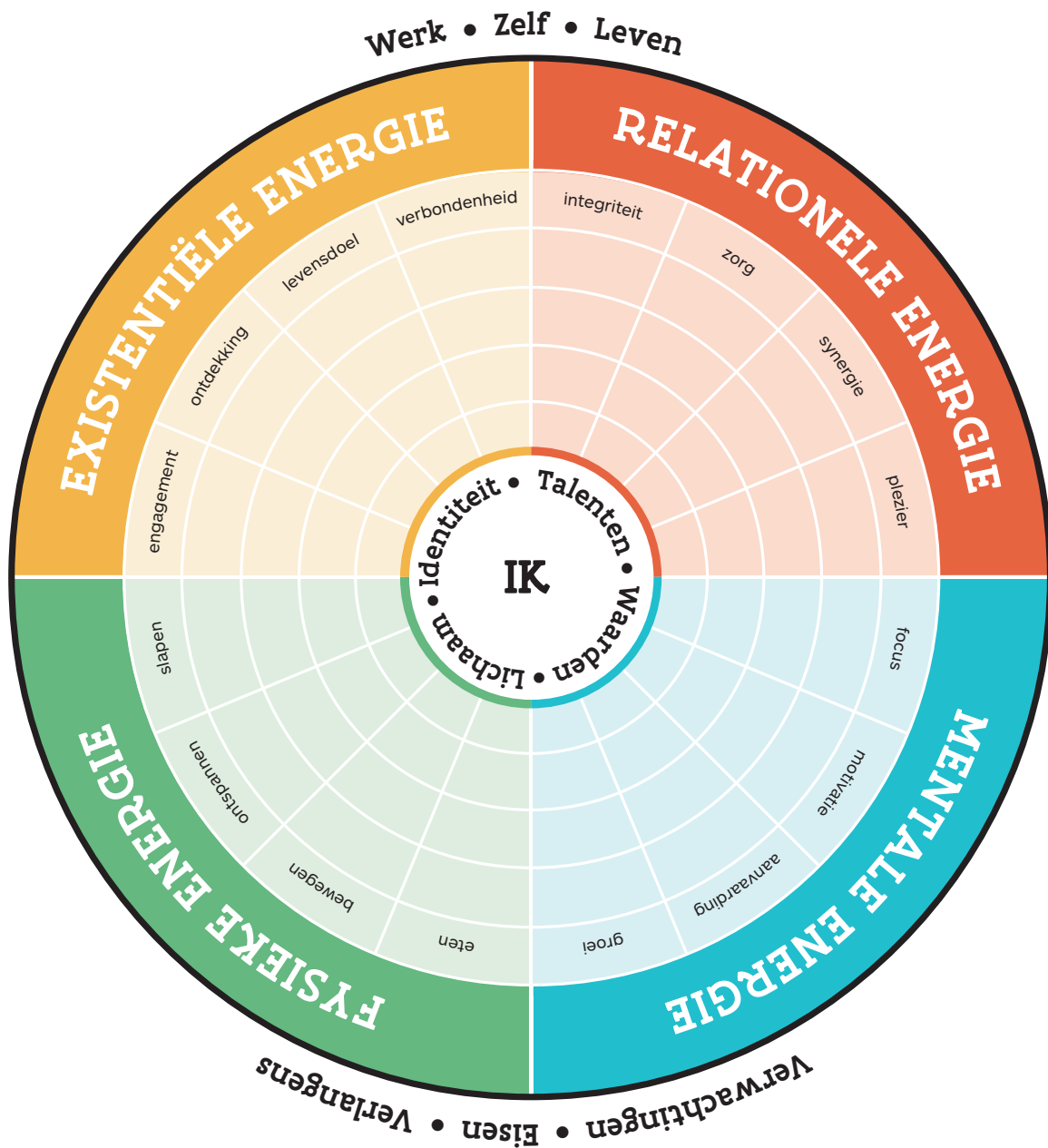
# Kopmanwiel

## Maak jouw energie-actieplan in 7 stappen

Met dit energiewiel werk je aan je energie en gezondheid.

Doel: voldoende brandstof voor je job en leven. Volg de 7 stappen.

- 1. Maak een lijstje** met wat je bezighoudt: verwachtingen op het werk of in je gezin, grote opdrachten, plannen en je eigen ambities. Maak er ook eentje met je talenten, wat je belangrijk vindt, wat je kenmerkt.
- 2. Neem het energiewiel. Hoe is je energie verdeeld als jij op je best bent**, in je flow zit. Hoeveel aandacht en energie geef jij dan aan het mentale, relationele, fysieke en existentiële? Duid dat in het groen aan. Zijn er kwadranten die dan (te) weinig aandacht krijgen? Is dat oké voor je?
- 3. Hoe is je energie vandaag verdeeld?** Waarin stop je nu het meeste energie? Zet dat in blauw.
- 4. Welke verschillen en gelijkenissen stel je vast?** Naar welke kwadranten gaat te veel aandacht, welk kwadrant verwaarloos je?
- 5. Welke verandering wil je?**
- 6. Bedenk acties om die verandering waar te maken.** Soms moet je iets 'tegennatuurlijks' doen. Bij een hijgende deadline toch even tijd maken voor vrienden of sport. Een goed actieplan zet in op de 4 domeinen.
- 7. Kies minstens 1 actie per energiedomein.** Ga voor haalbare acties die je goesting geven om uit te voeren. Gun jezelf ondersteuning: een collega, een coach, een vriend, loopbaanbegeleider ...



## EXISTENTIËLE ENERGIE

Energie die je haalt uit de betekenis die het leven voor je heeft en geeft.

**Engagement:** Zet ik me voor iets in dat ik belangrijk vind, waar ik in geloof?

**Ontdekking:** Hoe kan ik mijn horizon verruimen? Nieuwe dingen leren?

**Levensdoel:** Doe ik die dingen die betekenis geven aan mijn leven?

**Verbondenheid:** Voel ik me verbonden met anderen, met ideeën en missies?

### DIT ZIJN MIJN ENERGIE-ACTIES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## RELATIONELE ENERGIE

Energie die je geeft aan of haalt uit relaties.

**Integriteit:** Als ik in de spiegel kijkt, ben ik dan blij met wat ik zie?

**Zorg:** Ben ik voldoende beschikbaar voor wie echt belangrijk is in mijn leven?

**Synergie:** Ervaar ik de kracht van samenwerken met anderen?

**Plezier:** Besteed ik genoeg tijd met mensen die me energie en plezier bezorgen?

### DIT ZIJN MIJN ENERGIE-ACTIES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## FYSIEKE ENERGIE

Energie die je geeft of haalt uit het fysieke.

**Eten:** Eet ik lekker en gezond? Kies ik bewust wat ik eet?

**Bewegen:** Beweeg ik voldoende? Gebruik ik mijn lichaam waarvoor het gemaakt is?

**Ontspannen:** Doe ik voldoende activiteiten die me écht doen ontspannen?

**Slapen:** Hoe uitgerust voel ik me 's morgens bij het opstaan? Ga ik op tijd slapen?

### DIT ZIJN MIJN ENERGIE-ACTIES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MENTALE ENERGIE

Energie die gaat en die je krijgt van alle verwachtingen op school, thuis, bij vrienden.

**Focus:** Weet ik voldoende wat wel/niet van mij verwacht wordt? En wanneer het goed is?

**Motivatie:** Doe ik voldoende dingen die me 'drive' en goesting geven?

**Aanvaarding:** Laat ik los wat ik toch niet kan veranderen?

**Groei:** Investeer ik in mijn persoonlijke groei en ontwikkeling?

### DIT ZIJN MIJN ENERGIE-ACTIES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---