

# Energiegevers en Energievreterers

## *Doel van de opdracht*

*Inzicht krijgen in jouw energiegevers.*

*Zowel in je werk maar ook privé zijn er allerlei taken, opdrachten en activiteiten die je dagelijks uitvoert. Maar van welke krijg jij nou echt energie? Welke geven jou een gevoel van vrolijkheid of blijheid?*

*Deze opdracht geeft inzicht in jouw energiegevers en energievreterers. Zo weet je beter welke taken, opdrachten en activiteiten het beste bij jou passen.*

# De opdracht

## Fase 1

### Beschrijf je activiteiten

Beschrijf welke activiteiten jij zoal doet. Dit kan zowel op het werk zijn maar dat mogen ook privé activiteiten zijn.

Geef aan welke activiteiten je prettig, onprettig of neutraal vind.

- + Als de activiteit prettig is en je er energie van krijgt
- Als de activiteit onprettig is en het je energie kost
- +/- Als de activiteit neutraal is, niet prettig maar ook niet onprettig

Activiteit	+	+/-	-

## Fase 2

### Analyseer en ontdek patronen

Groep er zo nodig en kijk welke overeenkomsten en verschillen er zijn tussen de energiegevers en energievreters. Hiermee ontdek je bij jezelf een patroon van je energiegevers en energievreters. Om na een werkdag nog voldoende energie over te houden is te adviseren dat ongeveer 70% van je werkzaamheden/taken bestaan uit energiegevers.

Ga maar na hoe dit voor jou is.

Door je eigen activiteiten in kaart te brengen kun je inzicht krijgen in de activiteiten die je energie geven. Deze energie gevende activiteiten kun je in je rugzak meenemen als je op zoek gaat naar bijvoorbeeld een nieuwe baan. Of bij het vinden van een nieuwe hobby.

### Fase 3

#### Verbeteracties

Welke veranderingen zou je willen bewerkstellen om een goede verdeling van gevers en vreters te krijgen. Is dat realiseerbaar? Wat moet je daar dan voor doen?

Stel je doelen en maak een actieplan.

