



Energiegever of –vreter?

Doel

Tijdens een traject richting werk is het belangrijk om stil te staan bij zaken die energie vragen van de klant die fysieke beperkingen en/of chronische pijn ervaart. Een veel gebruikte metafoor die hier ook van toepassing is, is deze van de weegschaal waarbij energiegevers en –vreters zoveel mogelijk in balans dienen te zijn. Focus op mogelijke energiegevers is algemeen belangrijk voor ons welbevinden, maar is zeker tijdens een traject richting werk een belangrijke bron van herstelvermogen. Deze opdracht is inzetbaar bij start van een traject, maar ook tijdens het verloop van het traject of om ermee voor te zorgen dat iemand zich goed voelt en zijn job kan behouden. De opdracht laat de klant stil staan bij het al of niet in balans zijn van energiegevers en –vreters, waarbij deze ook aangemoedigd wordt na te denken hoe deze balans kan hersteld worden.

Materiaal

invulschema voor de klant

Instructies

De klant kan deze opdracht thuis invullen of tijdens het begeleidingsgesprek. De instructies staan vermeld op het invulformulier.

MEDEFINANCIERING
DOOR:



PARTNERS



Aanvullende vragen

Heb je het gevoel dat er sprake is van een evenwicht tussen zaken die jou energie geven en die energie vragen?

Indien disbalans:

*In welke mate heeft chronische pijn en/of fysieke beperkingen hierin een rol gespeeld?
wat kan je concreet doen om dit evenwicht te herstellen?*

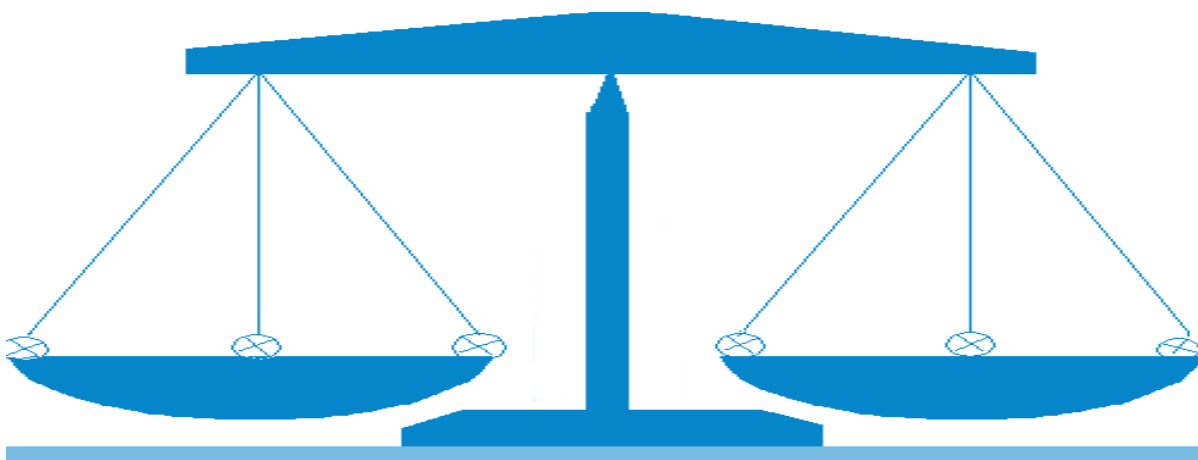
Kan je hiervoor een concreet actieplan opmaken bijv. tegen volgende sessie plan ik volgende zaken uit te voeren...



Energiegever of -vreter?

Terug aan het werk gaan ondanks de fysieke beperkingen en/of chronische pijn is de uitdaging die je hebt aangegaan. Net als andere personen die werken of studeren, heb ook jij tijd nodig voor jezelf, om te kunnen ontspannen, om terug op krachten te komen na een inspanning of een zware werkdag. Het is belangrijk dat we op zoek gaan naar activiteiten die je ontspanning (kunnen) bieden, vandaar volgende opdracht.

We maken een onderscheid tussen activiteiten die energie geven (momenten die je inzet om 'bij te tanken', wanneer de tijd vliegt, die je heel graag doet) en activiteiten die energie nemen (dingen die je moet maken, die je veel energie kosten, waarbij de tijd niet vooruit lijkt te gaan, die je niet graag doet). Iedereen wordt in zijn leven geconfronteerd met energie-nemende momenten, daarom is het belangrijk dat je zicht hebt op activiteiten die je energie bieden, om deze voldoende in te bouwen. Je kan het een beetje bekijken als een weegschaal, die zo goed mogelijk in balans moet blijven.



ENERGIEGEVERS

ENERGIEVRETERS



Mijn actieplan om deze balans te herstellen, bestaat uit volgende stappen:

1.

2.

3.