

Oefening Energiegevers versus Energieneemers

Maak drie kolommen en neem eens een paar dagen van de afgelopen week in je gedachten. Schrijf vervolgens alle activiteiten van die dagen op en verdeel deze in de 3 kolommen:

1. Geeft energie
2. Energie neutraal
3. Kost energie

Hoe gedetailleerder hoe beter, liever kleine stukjes dan grote 'taken'.
Wat valt je op?

- Hoe is het om te zien waar jij energie aan geeft en energie van krijgt?
- Op welke manier geef jij invulling aan wat je energie geeft en waar je energie van krijgt?
- Welke energiegevers zijn meest belangrijk?
- Welke plek nemen deze energiegevers in?
- Welke energieneemer trekt de meeste aandacht?
- Welke mensen zijn er bij betrokken?
- Waar wil je iets mee doen?

NB: Op deze oefening berust copyright van Bride coaching. Uiteraard mag je de oefeningen met anderen delen, mits de inhoud en het copyright worden gerespecteerd.

©Bride coaching, november 2012

