



Lichamelijke energie



Mentale energie



Emotionele energie



Levensenergie

©2020 The Lab of Life

TOELICHTING

Je kunt deze energiemetertjes gebruiken om tijdens een gesprek meer inzicht te krijgen in de energielevels van je gesprekspartner.

Neigen een of meerdere metertjes naar het rood? Vraag je gesprekspartner dan welke verandering in de werk of privé omgeving kan zorgen voor meer energie.

Bijvoorbeeld meer rustmomenten of juist meer bewegen, minder werkbelasting, meer sociale support of een andere activiteit die energie geeft.

Tip: Laat jouw gesprekspartner vooral zelf bedenken wat zou kunnen helpen. Dat werkt beter dan tips en oplossingen aandragen. Je kunt bijvoorbeeld vragen welke activiteit in het verleden wel energie opleverde.

Staan alle meters flink in het rood? Dan is het raadzaam om direct professionele hulp te zoeken en samen een passende interventie uit te zoeken.



Lichamelijke energie

Hoe voel je jezelf fysiek? Ben je fit? Heb je zin om te sporten of hang je liever op de bank?



Mentale energie

In hoeverre voel je je in staat om complexe cognitieve taken uit te voeren? Heb je zin om je hersens te laten kraken?



Emotionele energie

Hoe stabiel ben je? Voel je je sterk en weerbaar? Of heb je het gevoel dat je snel in huilen kan uitbarsten?



Levensenergie

Sta je elke morgen op met een yes-gevoel? Of heb je het idee dat je te weinig tijd hebt voor de dingen die je eigenlijk écht graag wilt?



Meer informatie? Kijk op www.thelaboflife.com
of mail naar regioalkmaar@thelaboflife.com