



Oefening Hoofdstuk 1 bladzijde 56.

### Wat zijn jouw energiegevers?

Kolom 1: Voor de puntjes vul je in de onderliggende vakken activiteiten in waar je energie van krijgt.

Kolom 2: In deze kolom zet je de kwaliteit neer die je bij deze activiteit gebruikt.

Kolom 3: In deze kolom schrijf je het gevoel dat je hebt als de activiteit uitvoert waar je energie van krijgt.

Bijvoorbeeld: Ik krijg energie van schilderen (kolom 1). Dan ben ik heel geconcentreerd (Kolom 2) bezig. Als ik schilder voel ik rust en ontspanning (kolom 3)

| Als ik ... krijg ik energie. | Deze kwaliteit laat ik dan zien. | Dit voel ik als ik ... |
|------------------------------|----------------------------------|------------------------|
| Vb: schilder                 | concentratie                     | Rust en ontspanning    |
|                              |                                  |                        |
|                              |                                  |                        |
|                              |                                  |                        |
|                              |                                  |                        |
|                              |                                  |                        |
|                              |                                  |                        |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |