

Annemiek Tigchelaar

VERLAAG **ZELF**  
JE WERKDRUK



# GRIP OP JE STRESS

THEMA.

## Energievreterers en energiegevers

In het dagelijks leven zijn er zaken waar je energie van krijgt en die energie van je vragen (of vreten), zowel in je werk als thuis. In de ideale situatie zijn er meer zaken die je energie geven dan die je energie kosten. Maar als je je op of moe voelt, dan is de kans groot dat je last hebt van te veel energievreterers.

Het is goed om te weten **waarmee jij jezelf kunt opladen**. Weet jij waar je energie van krijgt, zowel in je werk als privéleven? Wat is je passie? Waar word je gelukkig van of moet je van glimlachen? Waar ontspan je door? Wat vind je leuk om te doen? Werk je graag alleen of met mensen om je heen? Hou je van muziek, reuring of meer van stilte? Werk je graag buiten of steeds op een andere plek? Hou je van structuur of meer van spontaniteit? En wat heb je verder nodig aan eten, sporten, contacten, inspiratie of ontspanning?

*'Ik houd een lijstje bij van dingen die me energie geven en vrolijk maken, want juist in drukke tijden lijk ik me die niet te kunnen herinneren. Ik kijk er regelmatig naar en probeer genoeg tijd te maken voor de dingen die me opladen.'*

**(Noortje Huisman, Humanitas)**

Evenzo is het goed om te weten wat jouw energievreterers zijn. Wat zuigt jou leeg? Waar word jij moe of moedeloos van? Waar erger je je groen en geel aan of wat ontwijk je het liefst?

*Effectief zijn heeft minder te maken met time-management dan met energiemangement .7*

### Energievreterers en energiegevers

Vul de factoren in die jou energie geven en die energie vreten. Voorbeelden van energiegevers en energievreterers vind je achter in het boek.

ENERGIEVRETERERS		ENERGIEGEVERS	
WERK	THUIS	WERK	THUIS

**Zijn jouw energiegevers in balans met de energievreterers?**

.....

**Hoe kun je je energievreterers verminderen?**

.....

**Hoe kun je je energiegevers vermeederen?**

.....