



HERKEN JE GRENZEN

GEDRAG

- ONZORGVULDIG WERKEN
- GEEN/WEINIG PAUZES
- ONJUISTE PRIORITEITEN
- VAN DE HAK OP DE TAK
- OVERUREN MAKEN
- SOCIALE ISOLATIE
- VAKER ZIEK
- FOUTEN MAKEN

EMOTIONEEL

- PRIKKELBAAR
- VAAK DIEP ZUCHTEN
- ONGEMOTIVEERD
- SNEL VAN DE WIJS
- VERGEETACHTIG
- BESLUITELOOS
- CHAOTISCH
- SLECHTE FOCUS

LICHEMALIJK

- GESPANNEN HOUDING
- VEEL/WEINIG EETLUST
- NAGELBIJTEN
- BEVEN OF TRILLEN
- OVERVERMOEID
- HUILEN
- SLAAPPROBLEMEN
- ENERGIEGEBREK



HERKEN JE WERKGELUK

GEDRAG

- HEEFT IDEEËN
- REGELMATIG PAUZE
- STELT PRIORITEITEN
- HOUDT FOCUS
- IS DAADKRACHTIG
- AANDACHT VOOR COLLEGA'S
- ZELDEN ZIEK
- WERKT PRECIËS

EMOTIONEEL

- KOMT BLIJ UIT BED
- ERVAART ZINGEVING
- GEMOTIVEERD
- RELAXED GEVOEL
- GOED GEHEUGEN
- BESLUITVAARDIG
- VEERKRACHTIG
- ERVAART FLOW

LICHEMALIJK

- ONTSPANNEN HOUDING
- VOLDOENDE EETLUST
- BEWEEGT REGELMATIG
- ENERGIEK
- IS UITGERUST
- HEEFT PLEZIER
- SLAAPT GOED
- HEEFT ENERGIE IN VRIJE TIJD