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 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |