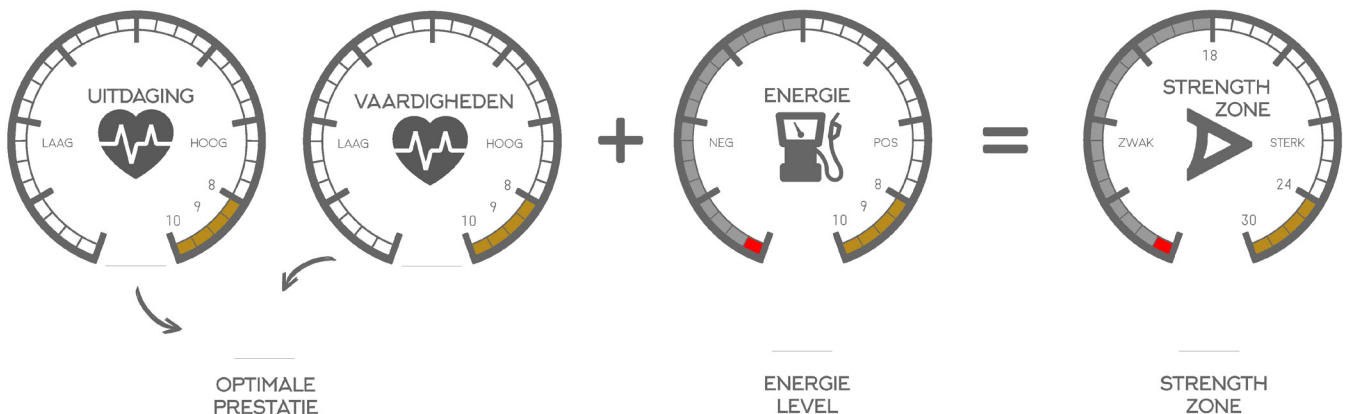


DE BESTE MOMENTEN VAN DE DAG

1. Beschrijf een activiteit waardoor jij je sterk voelt; ga op zoek naar een activiteit met een van de volgende elementen: *zin om te beginnen, snel leren, snel eigen maken, flow; de tijd vliegt, je bent in the zone, uitblinken, opvallen, energie, voldoening.*

2. Check op optimale prestatie en energieniveau om vervolgens te bepalen of je in je strengthszone aan het werk was:



3. Tel de cijfers bij elkaar op :
0 - 12, doe de reflectie
tussen 12 en 24, geen reflectie.
24 - 30, doe de reflectie

REFLECTIE

Wat deed jij precies?

Welk gevoel had je bij deze activiteit?

Waar was het?

Wat voor gevoel heb je bij deze omgeving?

Was de activiteit met een machine of mens?

machine / mens

Was de activiteit bekend of onbekend voor jouw?

bekend / onbekend

Wat voor apparaten en/of objecten speelden een belangrijke rol in de activiteit?
(bv telefoon, laptop, hockeystick, zeilboten)

Was de activiteit aan het begin, midden, eind van het proces, of betrof het 'het totale proces'?

begin / midden / eind / totaal

Wie was er nog meer? en welke rol speelden zij in het hebben van een
positieve of een negatieve ervaring?

Wat was jouw (denk)rol?

CONCLUSIE

Waar kreeg je het meeste energie van? Wat was het exact?