



Mijn activiteitenlijst

Toelichting

Dit formulier kun je gebruiken voor beide oefeningen. Pak jouw uitwerking van de oefening “dagindeling bijhouden” uit bijeenkomst 4 erbij en schrijf in de eerste kolom alle activiteiten op die je hebt gedaan in die dagen.

Probeer de activiteiten zo specifiek mogelijk te maken en vermijd container begrippen zoals “het huishouden” of “werk”. Welke specifieke taken heb je gedaan toen je het huishouden deed? Vaak kost de ene activiteit meer energie dan de ander. Ditzelfde geldt bijvoorbeeld ook met werken. Zijn er bepaalde handelingen die je meer energie kosten dan de ander of zijn er wellicht taken waar je veel energie van krijgt?

Zodra je de eerste kolom hebt gevuld ga je verder met de volgende stap.

We gaan nu namelijk jouw activiteiten “beoordelen” op een tweetal punten, namelijk:

- Hoeveel energie (lepels) heeft deze activiteit je gekost?
- Hoe blij of niet blij werd je van deze activiteit?

Maak gebruik van een schaalverdeling van 1 - 5. In de eerste kolom geef je aan hoeveel energie het je gekost heeft.

1 = het heeft mij weinig tot geen energie gekost

5 = het heeft mij veel energie gekost

In de tweede kolom geef je aan hoe blij je van deze activiteit werd.

1 = ik werd er helemaal niet blij van... ik werd er verdrietig van

5 = ik vond dit super leuk om te doen

Alles ingevuld? Dan ben je klaar voor de workshop.

[illegible]

