

6. Balans tussen werk en privé

6.1 Jouw weekindeling

Gebruik deze opdracht om inzicht te krijgen in hoe jij je tijd én energie verdeelt over de week.

Stap 1. Teken of kopieer het weekschema (ma–zo, ochtend/middag/avond).

Stap 2. Vul per dagdeel in:

1. Wat doe je op dit moment? Denk aan werk, zorg, huishouden, sociale activiteiten, rustmomenten.
2. Hoeveel energie geeft of kost het je? Geef elk blok een score van -2 (kost veel energie) tot +2 (geeft veel energie).

Dag	Ochtend (activiteit + score)	Middag (activiteit + score)	Avond (activiteit + score)
Ma			
Di			
...			

Stap 3. Reflectievragen:

- Welke dagdelen geven jou energie? Welke slurpen het op?
- Waar zit disbalans tussen 'moeten' en 'willen'?
- Waar is ruimte voor aanpassing of rust?

6.2 Jouw balansscore en actiepunten

Deze oefening helpt je om je gevoel van balans op een schaal te plaatsen en te bepalen waar je winst kunt behalen.

Stap 1. Geef een cijfer van 1 tot 10 op de volgende stellingen:

(1 = helemaal niet, 10 = volledig)

Stelling	Cijfer (1–10)
Ik heb voldoende tijd voor rust en herstel	
Ik voel me in control over mijn werkdag	
Ik voel me vaak opgejaagd of gespannen	
Mijn werk sluit aan bij mijn waarden en energiegevers	
Ik heb ruimte voor spontane dingen of sociale contacten	
Ik ervaar voldoende afwisseling tussen werk en privé	

Stap 2. Reflectievragen:

- Waar ben je tevreden over?
- Wat zou je willen veranderen in de komende maand?
- Wat is een eerste actie die je kunt nemen? (klein, haalbaar!)

Extra tip: noteer je actie in je agenda of spreek het af met iemand anders – dat helpt je om het echt te doen.