



Check-in Module 1

Module 1 De Gezonde Organisatie

Zorg dat je werkelijk aanwezig bent in het moment of in de situatie die iets van jou vraagt. Zodat jij van daaruit met focus en volle aandacht aan de slag kunt met wat belangrijk is op dit moment.

1. Hoe energiek voel je je op dit moment?

Helemaal niet energiek ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Heel energiek

1 – Helemaal niet energiek (Ik voel me futloos, moe of leeg)

2 – Niet zo energiek (Ik merk weinig energie, beetje sloom)

3 – Neutraal (Niet moe, maar ook niet vol energie – gemiddeld)

4 – Best wel energiek (Ik voel me redelijk fit en actief)

5 – Heel energiek (Ik barst van de energie en voel me superfit)

2. Beschrijf voor jezelf wat jou op dit moment het meest bezighoudt in je werk en/of privéleven

3. Beschrijf voor jezelf wat je in deze module graag wil leren