

Kleine taken oppakken



Femke de Weerd
burn-out & stresscoach

Copyright ©2024 Femke de Weerd. Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gedeeld met derden, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder naamsvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Femke de Weerd.

Dit is de versie 1.0 van het werkboek: Kleine taken oppakken, speciaal voor de bijbehorende training. Bij de samenstelling is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. Femke de Weerd, dan wel femkedeweerd.nl, kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuiste of ontbrekende informatie.

Je werkdag evalueren

Het is heel normaal om na twee uurtjes doodmoe op de bank of op bed te ploffen, zo in het begin van je re-integratieproces. Mijn ervaring is dat die vermoeidheid wel redelijk snel vermindert. Schrik daar dus niet van en denk ook niet dat je meteen terug bent bij af.

Haal steeds weer aan hoe jij het beste herstelt van je vermoeidheid? Wat heb je geleerd en gedaan tijdens de fase van opladen?

Wel is het goed om te monitoren hoe jij thuis komt en wat je gedaan hebt en welke sensaties je ervaart in je lijf.

Hoe lang ben je op je werk gebleven en wat heb je gedaan?

.....
.....
.....
.....

Hoe was je energieniveau op de schaal van 1-10 toen je vertrok?

.....

Wat voor fysieke sensaties voelde je toen je thuis kwam?

.....
.....
.....
.....

Waar had je behoefte aan toen je thuis kwam?

.....
.....
.....
.....

Wat is er in jouw beleving goed gegaan?

.....
.....
.....
.....

