



Coachpraktijk Your Recipe

MIJN PERSOONLIJK RECEPT: WERK-PRIVÉ

1. Voorgerecht

- GENIET VAN DE ALTIJD SMAAKVOLLE INGREDIËNTEN -

1. Wat doe jij op dit moment om een juiste balans te creëren tussen werk en privé?

2. Wat wil je vooral graag blijven doen?

3. Wat is je motivatie om dit graag te blijven doen?



Coachpraktijk Your Recipe

MIJN PERSOONLIJK RECEPT: WERK-PRIVÉ

2. Hoofdgerecht

- PROEF VAN DE INGREDIËNTEN DIE JE GRAAG NOG WILT ONTDEKKEN -

1. Wat wil je graag verbeteren op dit gebied?

2. Wat is je motivatie om hierin verbetering aan te brengen?

3. Wat gebeurt er met je als je geen verbetering aanbrengt?



MIJN PERSOONLIJK RECEPT: WERK-PRIVÉ

3. Nagerecht

- MET WELKE INGREDIËNTEN GA JE JOUW RECEPT VERFIJNEN? -

1. Wat is je doel de komende drie maanden op het gebied van juiste balans tussen werk en privé?

2. Wat ga jij doen de komende drie maanden om jouw doel te bereiken?

- actieplan -

Wat ga je doen?

Wanneer ga je dit doen?

Wat heb je nodig?

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

VOORBEELD

STOPPEN MET OVERWERKEN

PER DIRECT

FOCUS OP TAKEN DIE ER TOE DOEN

NOTITIE: MAAK JE ACTIEPLAN ZO CONCREET MOGELIJK. NOTEER DIRECT IN JE AGENDA EN DEEL HET PLAN MET JE PARTNER, FAMILIE OF VRIENDEN ZODAT ZE JE AF EN TOE KUNNEN AANMOEDIGEN.