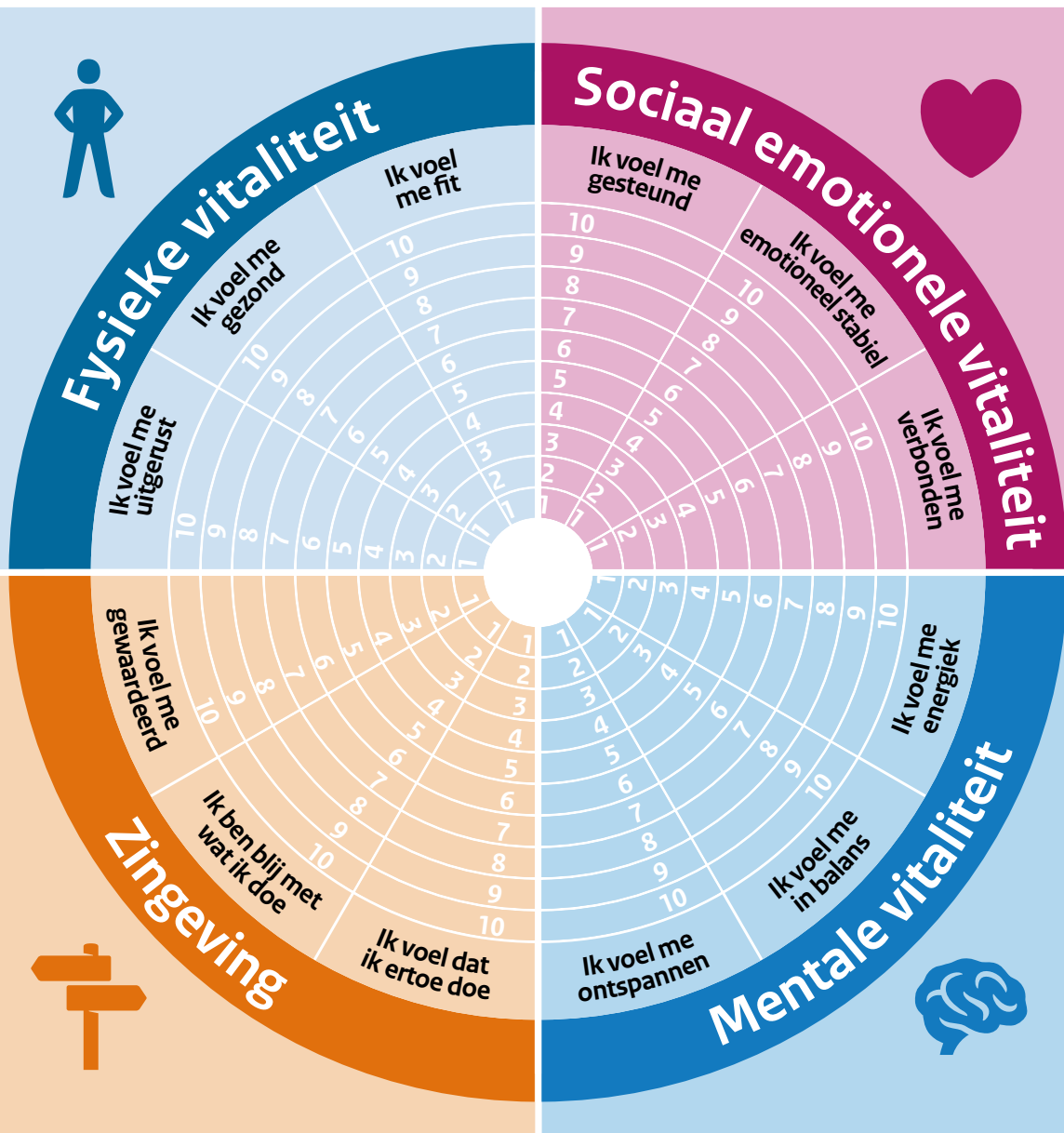




De vitaliteitsbooster

Aan de slag met je vitaliteit

Gebruik dit hulpmiddel om inzicht te krijgen in **jouw vitaliteit!**



Hoe werkt het?

In bovenstaand figuur zie je de vier dimensies van vitaliteit die bestaan uit een aantal thema's. Scoor elk thema tussen 0 (slecht) en 10 (uitstekend) door een vinkje te plaatsen bij het cijfer dat op jou van toepassing is. Gebruik de hulpvragen op de volgende pagina voor reflectie. Je kunt de antwoorden online invullen en het document daarna voor jezelf opslaan.

Vitaliteitsbooster

Wanneer je vitaal bent, voel je je energiek. De hoeveelheid en kwaliteit van je energie verschilt van dag tot dag. Soms zijn er periodes waarin je vitaliteit* wel een boost kan gebruiken. De vitaliteitsbooster is een hulpmiddel waarmee je hierin inzicht krijgt zodat je weet op welke terreinen jij stappen kunt zetten om je vitaliteit te verbeteren. Je kunt deze vitaliteitsbooster voor jezelf invullen of samen met een ander voor een extra steuntje in de rug. Of gebruik de vitaliteitsbooster samen met je team.

TIP: Vul deze vitaliteitsbooster regelmatig voor jezelf in zodat je je eigen ontwikkeling en vooruitgang kunt monitoren. Wat is dit keer anders dan de vorige keer waardoor je beter of minder goed scoort? Zo kun je zelf bijsturen en invloed uitoefenen.

Aan de slag

Kijk naar wat je hebt ingevuld op de voorzijde van dit document. Welke thema's krijgen een 6 of hoger? Zijn deze thema's belangrijk voor je? Noteer deze thema's, samen met het cijfer dat je daarvoor gegeven hebt.

- 1 Wat gaat er goed? Wat maakt dat jij juist bij dit thema in je kracht staat?
Wat kun je doen om dit zo te houden of dit verder te versterken?
- 2 Heeft jouw omgeving hierbij geholpen? Hoe? En hoe kun je (nog meer) gebruik maken van de mensen in jouw omgeving of andere hulplijnen- en -middelen?

Kijk nu eens naar de thema's die een 5 of lager scoren. Welke thema's zijn zo belangrijk voor je dat je tijd en energie wilt investeren om dit te verbeteren? Noteer deze thema's, samen met het cijfer dat je daarvoor gegeven hebt.

- 1 Kan je omgeving jou helpen om hiermee aan de slag te gaan? Hoe?
- 2 Is er een tijd geweest dat dit cijfer hoger was? Wat deed jij (of welke omstandigheid was) anders dan nu?

Actie

Inventariseer wat jou nu in de weg staat en wat je -al dan niet met hulp van anderen- kunt doen om deze belemmeringen weg te nemen. Welke eerste (kleine) stap kun jij zetten? Maak afspraken voor concrete verbeteracties met jezelf en met iemand uit je omgeving.

Kijk op platform [Vitaal Rijk](#) voor meer informatie, inspiratie en hulpmiddelen om aan de slag te gaan met jouw vitaliteit.

* De Rijksoverheid gaat uit van de omschrijving van vitaliteit van TNO en RIVM: De energie, motivatie en veerkracht waarmee in je het leven staat, en het vermogen om met de dagelijkse problemen en uitdagingen van het leven om te gaan. Energie wordt gekenmerkt door zich energiek voelen, motivatie door doelen te stellen in het leven en moeite doen om deze te behalen.