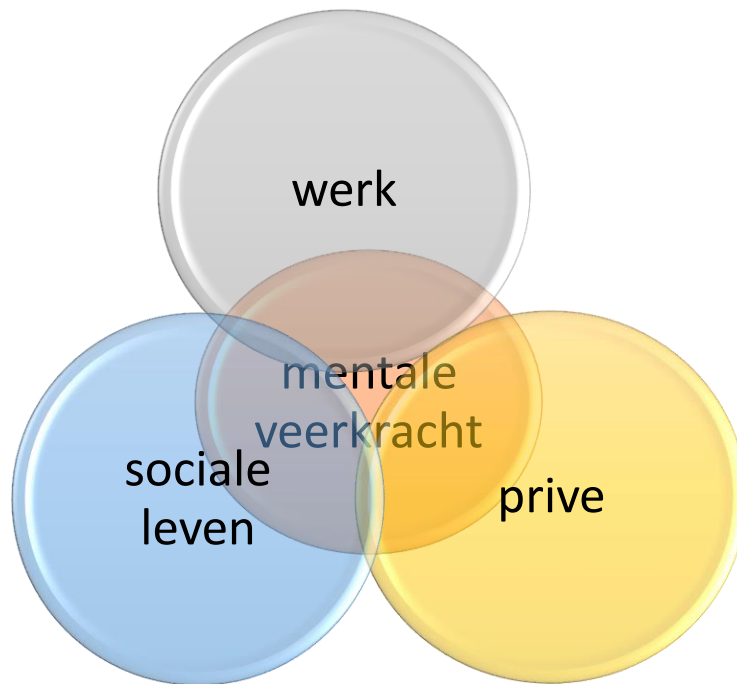


Werk-Privé balans

Hoeveel tijd besteed je aan de verschillende bollen?

Als we uitgaan van de beschikbare uren per week 24 maal 7 is 168 uur. Hoe verdeel je de uren over deze bollen?

Je persoonlijke leven staat symbool voor de bol Privé. Hoeveel uren slaap je, ben je bezig met sport en beweging, ontspanning, voeding? Hoe belangrijk zijn deze aspecten voor jou? Is dat voor jou voldoende en ben je daar tevreden mee?



Je Sociale leven staat symbool voor de blauwe sociale leven bol. Alle tijd en activiteiten die je besteedt aan sociale contacten met anderen buiten de werkrelatie vallen hieronder. Contacten met je gezins- en familieleden, vrienden, burens etc. Hoe belangrijk zijn deze contacten voor je? Ben je tevreden hoe het nu gaat? Wil je er iets in veranderen?

En Corona? Welke gevolgen heeft Corona voor je sociale leven? Kijk je naar mogelijkheden die er wel zijn?

Je werk: Als ZZP'er kun je je volledig verliezen in het werk. Hoeveel tijd besteed je per week gemiddeld aan werken? Zijn dat activiteiten waar je energie van krijgt? Hoe belangrijk is je werk voor je? Ben je tevreden met hoe het nu gaat? Zou je iets willen veranderen?