

# Vitaliteit gesprekskaart

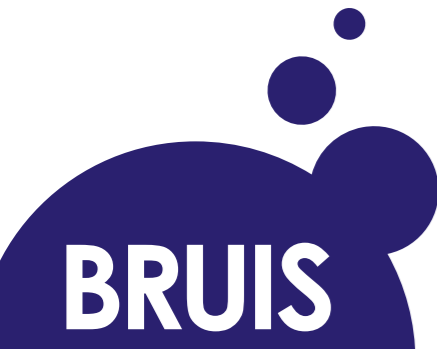
In gesprek over vitaliteit is niet altijd makkelijk. Want waar begin je en wat bespreek je dan precies?

Deze 'vitaliteit gesprekskaart' helpt jou daarbij. Gebruik de plaat bijvoorbeeld tijdens je HR-ontwikkelgesprek of voer met je team een vitaliteitsgesprek en deel welke onderwerpen voor jou/jullie op dit moment belangrijk zijn. Volg je ontwikkeling door deze gesprekskaart er de volgende keer weer bij te pakken.



## BRUIS staat voor Blij, Relax, Uitzicht, Ik en Samen.

Meer informatie over BRUIS vind je op [aeno.nl/bruis](http://aeno.nl/bruis)



Op deze werkzaamheden ben ik trots:

- 1
- 2
- 3



Deze zaken kosten mij energie:

- 1
- 2
- 3

Deze zaken geven mij energie:

- 1
- 2
- 3

Ik heb een fijne werkplek & werkomgeving

Dit is mijn manier van opladen tijdens en na mijn werk:

- 1
- 2
- 3



Mijn werk-privé balans is:

Ik kan momenteel goed omgaan met stress:

Ik voel mij veilig en durf te zeggen wat mij bezig houdt

De afgelopen periode heb ik dit geleerd over mijzelf:

- 1
- 2
- 3



De komende tijd wil ik meer leren over:

- 1
- 2
- 3

Mijn grootste talent is:

- 1
- 2
- 3

Wat ik zelf ga doen om mij vitaler te voelen is...

De werkdruk ervaar ik momenteel

Ik heb een gezonde leefstijl  
*(ik eet gezond, beweeg lekker veel, rust regelmatig uit en slaap voldoende)*



Op deze manier ga ik om met tegenvallers:

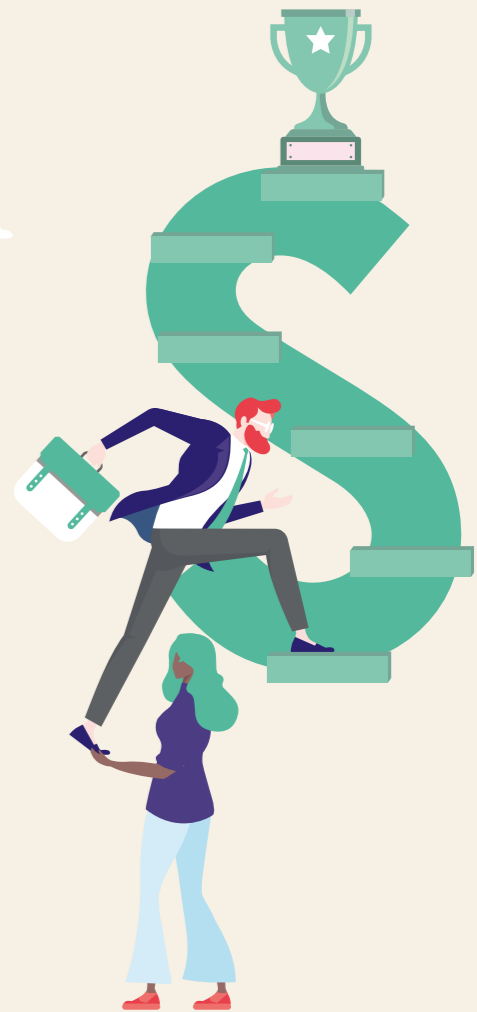
- 1
- 2
- 3

Mijn tip voor een BRUISende & vitale organisatie is....

Ik omschrijf de sfeer in mijn team als...

- 1
- 2
- 3

Mijn leidinggevende coacht mij in mijn werk en ontwikkeling



Dit is wat collega's van mij vinden:

- 1
- 2
- 3