

Energiemeter

Algemeen

Dag - Activiteit

Hier en nu gevoel

Hoe vol was mijn batterij voor deze les/activiteit?

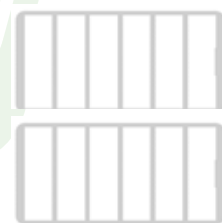
Hoe vol is mijn batterij op dit moment?

Is er een verschil met voor deze les/activiteit?

Is mijn batterij opgeladen na deze activiteit?

Welk gevoel had ik bij deze activiteit?

Opmerkingen / notities:



ja - nee

ja - nee

Gaf energie - nam energie weg
Ging moeiteloos - kostte veel moeite
Ging goed - ging niet goed

Algemeen

Dag - Activiteit

Hier en nu gevoel

Hoe vol was mijn batterij voor deze les/activiteit?

Hoe vol is mijn batterij op dit moment?

Is er een verschil met voor deze les/activiteit?

Is mijn batterij opgeladen na deze activiteit?

Welk gevoel had ik bij deze activiteit?

Opmerkingen / notities:



ja - nee

ja - nee

Gaf energie - nam energie weg
Ging moeiteloos - kostte veel moeite
Ging goed - ging niet goed

Energiemeter

Algemeen

Dag - Activiteit

Hier en nu gevoel

Hoe vol was mijn batterij voor deze les/activiteit?

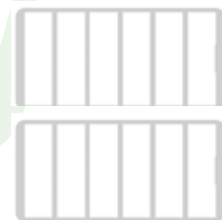
Hoe vol is mijn batterij op dit moment?

Is er een verschil met voor deze les/activiteit?

Is mijn batterij opgeladen na deze activiteit?

Welk gevoel had ik bij deze activiteit?

Opmerkingen / notities:



ja - nee

ja - nee

Gaf energie - nam energie weg
Ging moeiteloos - kostte veel moeite
Ging goed - ging niet goed

Algemeen

Dag - Activiteit

Hier en nu gevoel

Hoe vol was mijn batterij voor deze les/activiteit?

Hoe vol is mijn batterij op dit moment?

Is er een verschil met voor deze les/activiteit?

Is mijn batterij opgeladen na deze activiteit?

Welk gevoel had ik bij deze activiteit?

Opmerkingen / notities:



ja - nee

ja - nee

Gaf energie - nam energie weg
Ging moeiteloos - kostte veel moeite
Ging goed - ging niet goed

Weekoverzicht

	Wat deed ik?	Ik vond dit interessant/ niet interessant – hoe komt het?	Ik vind dit belangrijk/ niet belangrijk – Hoe komt het?	Ik kan ermee (niet) bereiken wat ik graag zou willen – Hoe zie jij dat?
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Weekoverzicht

	Wat vind ik (niet) belangrijk?	Waar wil ik iets (niets) verder iets mee doen?	Wat vind ik (niet) interessant?	Wat geeft (geen) energie?	
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					