

# Mijn energiebalans

Schrijf eens op waar jij energie van krijgt en wat je stress oplevert. Op je werk én thuis. Dat kunnen activiteiten zijn, maar ook personen of plaatsen.

## Energiegevers

### OP HET WERK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ... EN THUIS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### TOP 3 ENERGIEGEVERS

.....

.....

.....

## Energievreter

### OP HET WERK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ... EN THUIS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### TOP 3 ENERGIEVRETERS

.....

.....

.....



Meteen inzicht krijgen in de balans tussen je energiegevers en energievreters? Ga naar [izz.nl/omgaan-met-stress](http://izz.nl/omgaan-met-stress) en vul de IZZ Zelfscreener in.