



Het vitale huis

Thuis in vitaal leiderschap

Vitaal leiderschaps scan

*Hoe vitaal ben jij als
leidinggevende?
En hoe vitaal is je leiderschap?*



06-425.40.681



www.hetvitalehuis.nl



Wat goed dat jij deze vitaal leiderschapsscan doet, dat laat wel wat zien, namelijk dat jij het verschil wil maken voor jezelf en de mensen van je team!

Leidinggeven is topsport voor jou als vrouw, moeder, partner van, dochter van, vriendin van oh ja en dan moet er ergens ook nog eens tijd zijn voor jezelf.....

Hoi ik ben Linda en als vitaal leiderschapstrainer help ik vrouwelijke leidinggevende om leiding te geven met hart, ziel en vitaliteit en dat start bij jou eigen vitaliteit, want als jij als een stekelige egel rondloopt omdat je niet vitaal bent geef je een heel verkeerd signaal naar de mensen van je team en verlies je ze bij de voordeur.

Als leidinggevende heb jij de verantwoordelijkheid dat je mensen lekker kunnen werken, groeien en niet uitvallen of weggaan, maar met veel plezier hun taak kunnen doen, dat bereik je met vitaal leiderschap, want daarmee zorg je eerst dat jij vitaal bent en help jij je mensen hetzelfde te doen en dat is echt meer dan een fruitmand en thuis kunnen werken.

Deze vitaal leiderschapsscan zorgt voor het eerste inzicht in hoe vitaal jij bent en hoe vitaal je leidinggeeft.

Mijn doel is dat het koffie apparaat jaloers is op je energie en dat je intens geniet van het leidinggeven, zodat je thuis de vrouw en moeder kan zijn die nog toffe dingen kan ondernemen en niet je tong op je schoenen hangt.



Linda Lahaye

Hey vrouw voordat je start met invullen...

Sla eerst de scan op onder je eigen naam voordat je deze invult!! Dan invullen en opslaan en versturen naar mij. Alles staat standaard op keuze 1 maar kan je eenvoudig veranderen naar wat NU past bij je.

Vul deze vragen in zoals het NU is en niet een beetje valsspelen hé dat je invult zoals je het graag zou willen, dat komt pas als je vitaal leiderschap gaat inzetten want dat gaat het verschil maken in vitaliteit thuis en op je werk.

Niet lang nadenken over je antwoord, pak het eerste wat in je opkomt, dat is de enige goede keuze en krijg je dus direct inzicht in je eigen vitaliteit als die van je team en je eigen leiderschap.

Als je alles hebt ingevuld sla dan de vitaal leiderschapsscan op mail deze naar mij.

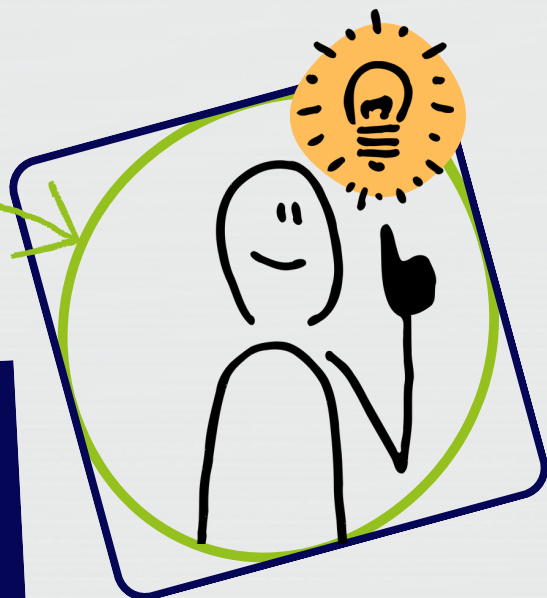
Als je vragen hebt trek aan de bel 06-425.40.681 of mail je vraag aan linda@hetvitalehuis.nl, voor nu wens ik je veel inzicht in je vitaliteit en je vitaal leiderschap dat is het begin van echte verandering.



Als leidinggevende kan je jezelf en de mensen van je team vitaal maken of breken, daarom is de inzet van vitaal leiderschap essentieel voor jou en de mensen van je team, want daardoor krijgen jullie meer positieve energie, werkplezier en groei en dat met minder stress, uitval en verloop zodat je thuis niet uitgeput op de bank in slaap valt of als een stekelige egel rondloopt 😊 Alles start bij jou!

Tip van Flip

Wat valt er onder welk onderdeel van vitaliteit?



Fysiek

Dit is de mate waarin je lichaam de energie en de mogelijkheden heeft om optimaal te kunnen functioneren. Dus ook voldoende beweging, gezonde voeding, voldoende en diep slapen, je ontspanning en rust, ben je fysiek niet in balans dan heeft dat een nadelig effect op de andere onderdelen 📌

Emotioneel

(H)erkennen van en effectief omgaan met je eigen emoties is de basis van een gezond mentaal welzijn, waardoor je ook beter met de emoties van anderen en van jezelf kan omgaan, meer empathie, effectiever communiceren, waardoor je beter relaties kan onderhouden, en meer verbinding ervaart met jezelf en anderen, dit alles zorgt dat je stabiel bent en beter kan omgaan met veranderingen.

Pro-actief

Proactief zijn betekent zelf de regie nemen, initiatief en daadkracht hebben en dat je verantwoordelijkheid neemt over je eigen houding, gedrag en reacties. Je probeert een positieve invloed te hebben op de omgeving, bent betrouwbaar en komt afspraken na. Je weet je prioriteiten te stellen

Mentaal

Mentale en je fysieke vitaliteit bepalen grotendeels je veerkracht, je vermogen om te kunnen gaan met uitdagende situaties die je tegenkomt, stress, tegenslagen, veranderingen, als je mentaal vitaal bent ben je veel flexibeler, energiever, creatiever, dus fit in je geest en minder last van stress.

Sociaal

Sociale vitaliteit gaat over de energie en veerkracht die je krijgt uit sociale interacties en relaties. Het is het gevoel van verbondenheid, begrip en steun van de mensen om je heen. Deze sociale connecties kunnen een krachtige invloed hebben op je mentale en fysieke welzijn.

Zingeving

Deze staat niet in de scan maar is wel heel belangrijk, want wat geeft jouw leven zin? Wat vind je belangrijk in het leven en hoe handel je hiernaar?
Zingeving is de manier waarop je zin geeft aan je bestaan. Je voelt letterlijk een 'reden' om te leven. Het is voelen wie je bent en wat je wilt en niet. Zingeving draagt bij aan je plezier in het leven en aan je mentale veerkracht.

Fysieke vitaliteit

1 = Nooit 2 = Zelden 3 = Soms 4 = Vaak 5 = Altijd

	1	2	3	4	5
1. Hoe vaak voel jij je fit en energiek aan het begin van je werkdag?					
2. Herken jij signalen van stress die je lichaam je geeft?					
3. Hoe vaak neem je pauzes om te bewegen gedurende je werkdag?					
4. Hoe vaak neem je tijd om te herstellen dus ontspannen?					
5. Slaap je minimaal 7-8 uur per nacht?					
6. Hoe vaak eet je de lunch achter je computer?					
7. Drink jij minimaal 2 liter water of groene thee?					
8. Hoe vaak doe jij een overleg buiten wandelend?					
9. Hoe vaak doe je aan krachttraining/ sport?					
10. Hoe vaak bespreek jij bovenstaande vragen met de mensen van je team?					

Totaal

Ga nu verder met je mentale vitaliteit

Mentale vitaliteit

1 = Nooit 2 = Zelden 3 = Soms 4 = Vaak 5 = Altijd

	1	2	3	4	5
1. Hoe vaak kan jij je volledig concentreren op je werk?					
2. Hoe vaak ervaar jij stress gedurende de werkdag?					
3. Hoe vaak voel jij je geestelijk uitgeput na je werkdag?					
4. Hoe goed kan jij werk- en privé in balans houden?					
5. Kan je omgaan met onverwachte veranderingen of tegenslagen?					
6. Hoe vaak neemt je de tijd om te lezen of te leren?					
7. Hoe vaak voel jij je mentaal uitgerust na een korte pauze?					
8. Kan jij prioriteiten stellen en niet-essentiële taken delegeren?					
9. Hoe vaak heb je een lekker voldaan tof gevoel na je werkdag?					
10. Hoe vaak bespreek jij bovenstaande vragen met de mensen van je team?					

Totaal

Ga nu verder met je sociale vitaliteit

Sociale vitaliteit

1 = Nooit 2 = Zelden 3 = Soms 4 = Vaak 5 = Altijd

	1	2	3	4	5
1. Hoe vaak voel jij je verbonden met je team?					
2. Hoe vaak heb jij informele gesprekken met je team?					
3. Herken jij de sterke en zwakke punten van je team?					
4. Kan je team zelf conflicten oplossen?					
5. Hoe vaak komen teamleden met hun zorgen bij jou?					
6. Hoe vaak voelt u zich geïsoleerd of afgesneden van uw team?					
7. Weet jij wat er privé speelt bij de mensen van je team?					
8. Hoe vaak praten de mensen van je team over elkaar?					
9. Hoe vaak organiseer je sociale activiteiten buiten het werk om?					
10. Hoe vaak geef je erkenning en waardering voor de bijdragen van je teamleden?					

Totaal

Ga nu verder met je emotionele vitaliteit



Emotionele vitaliteit

1 = Nooit 2 = Zelden 3 = Soms 4 = Vaak 5 = Altijd

	1	2	3	4	5
1. Hoe vaak voel jij je emotioneel stabiel en veerkrachtig op je werk?					
2. Hoe vaak heb je voldoening van je werk?					
3. Hoe vaak voel jij je gelukkig en tevreden met je werkdag?					
4. Hoe vaak voel jij je trots over je werk?					
5. Hoe vaak ervaar je frustratie of boosheid op je werk?					
6. Hoe vaak ervaar je sterke emoties tijdens stress?					
7. Kan jij je emoties beheersen tijdens stressvolle situaties?					
8. Hoe vaak zet jij iets negatiefs om in een positieve actie?					
9. Herken jij de fysieke signalen die je lichaam en geest je geven?					
10. Hoe vaak neem je de tijd om naar de zorgen of emoties te luisteren van je team?					

Totaal

Ga nu verder met je pro-activiteit



Pro actieve vitaliteit

1 = Nooit 2 = Zelden 3 = Soms 4 = Vaak 5 = Altijd

	1	2	3	4	5
1. Hoe vaak stel je doelen waar je echt blij van wordt?					
2. Hoe vaak neem je de regie over je vitaliteit als leidinggevende?					
3. Hoe vaak richt jij je op zaken waar je wel invloed op hebt?					
4. Hoe vaak pak jij uitdagingen aan voordat ze problemen worden?					
5. Hoe vaak moedig jij je team aan om zelf initiatief te nemen?					
6. Ondersteun jij je team in hun persoonlijke groei?					
7. Moedig jij je team aan om zelf verantwoordelijkheid te nemen?					
8. Hoe vaak neem je de regie over jezelf en je tijd?					
9. Hoe vaak benut je de kernkwaliteiten van je teamleden?					
10. Hebben jullie als team een doel samen?					

Totaal

Hoe is je score?

Per onderdeel (fysiek, mentaal, sociaal, emotioneel en proactief) kan je een score tussen de 10 en 50 behalen. Heb je bij fysiek bv 40 en mentaal 30 bij sociaal 20, emotioneel 30 en bij proactief 30 dan is er dus geen balans in je vitaliteit.

Als je bij alle 5 de onderdelen tussen de 40 en 50 hebt dan ben je op de goede weg.



Score 10-20

Een score tussen 10-20 verdient een enorme vitale verbetering voor jou en de mensen van je team, dus werk aan de winkel om bewust vitaler te worden, je mag beter voor jezelf zorgen.



Score 20-30

Een score tussen 20 en 30 laat zien dat je al wat bewuster bezig bent met wat jij nodig hebt om vitaal te zijn, maar je kan nog een enorme verbetering maken voor jezelf en de mensen van je team.



Score 40-50

Een score tussen de 40 en 50 laat zien dat je al heel goed bezig bent maar heren der nog wat mag finetunen, met name vraag 10 hoe je dingen doet voor en met de mensen van je team is nu bepalend of je vitaal leiderschap al inzet in je werk als leidinggevende.

ENNE? HOE STA JE ERVOOR?

Op welk gebied kan en mag je nog groeien en pro-actief actie gaan ondernemen?

Wat zou je willen dat er zou veranderen de komende 6 maanden?

Waarom is dat belangrijk voor je?

Hoe zou jij je dan iedere dag voelen?

Wat is er dan verandert in je werk?

Zijn je relaties verandert?

Op welke manier is je gezondheid verandert?

ENNE? HOE STA JE ERVOOR?

Op welk gebied kan en mag je nog groeien en pro-actief actie gaan ondernemen?

Wat is er verandert privé?

Aan welk gebied(en) van je leven zou je meer tijd en energie willen besteden dan je momenteel doet?

Hoe zou jij je dan iedere dag voelen?

Wat zijn dingen die je weerhouden of blokkeren om in actie te komen en te blijven?

Hoe ga je dat veranderen?

Wie of welke hulp ga je daarvoor inzetten?



Hoppata

Het invullen zit erop en wat nu?

Je weet nu hoe je er op dit moment vitaal voor staat als leidinggevende en vrouw en hoe vitaal je leiderschap is. Als dat precies is zoals jij het wil hebben top, maar eerlijk gezegd denk ik dat niet anders had je deze scan niet gedaan 😊 Want jij bent een leidinggevende die echt het verschil wil maken voor jezelf en de mensen van je team, jij wil een positieve verandering zodat er minder stress is en meer groei en werkplezier en jij en de mensen van je team nog puf hebben om wat te ondernemen als je thuis komt.....

Maar hoe pak je dat aan?

Want met alleen invullen verandert er niks? Effe lekker praktisch daar houd ik van.

1. De 1e stap die je verder helpt is eerst een vrijblijvende afspraak plannen in mijn agenda <https://calendly.com/het-vitale-huis/scan>
2. Jouw ingevulde vitaal leiderschap scan naar mij mailen, dan zitten wij snel samen aan een virtueel bakkie de oplossing te maken zodat jij binnen no time meer energie hebt dan het koffieapparaat en je vitaal leiderschap gaat inzetten zodat je echt het verschil gaat maken voor jezelf en de mensen van je team.
3. Je kan niks doen dan weet je een ding dat alles hetzelfde blijft, ook dat is prima als jij daar blij van wordt.

Houdoe ik spreek je snel!

Linda Lahaije

E: linda@hetvitalehuis.nl

T: 06-425.40.681

Sla je scan eerst op
voordat je deze
verstuurt.

Notities en vragen aan Linda

