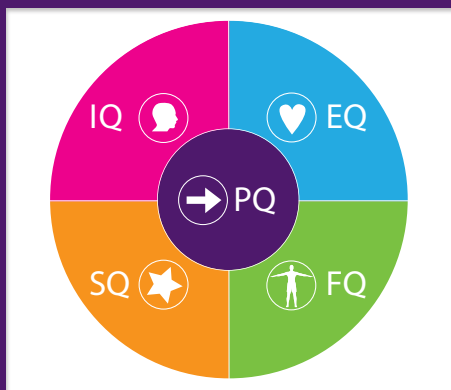




MARK
academy voor leefstijl



// preventief
werken aan een
gezonde leefstijl
is een CADEAUTJE
dat u pas later uitpakt //

Integrale vitaliteitscheck

Geef voor elke bewering aan in hoeverre deze voor jou opgaat. Gebruik hiervoor cijfer 1 (beslist niet mee eens) tot en met 10 (helemaal mee eens).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beslist niet mee eens		Niet mee eens		Neutraal		Mee eens		Helemaal mee eens	
		Weet niet/N.V.T.							



DIMENSIE 1

- 1 Ik weet wat mijn missie/hogere doel is in mijn leven.
- 2 Ik heb veel energie omdat ik met die dingen bezig ben die mij inspireren.
- 3 Ik voel me meestal kalm, stabiel en zelfverzekerd.
- 4 Ik weet wat belangrijk voor me is.
- 5 Ik ken mijzelf goed (persoonkenmerken, eigenschappen, kwaliteiten en valkuilen).
- 6 Ik ben gelukkig en tevreden met mijn leven.
- 7 Ik raak niet snel van mijn stuk of uit mijn evenwicht.
- 8 Ik sta regelmatig stil bij vragen als: hoe is het nu echt met mij? Wat heb ik nu nodig?
- 9 Ik gebruik mijn waarden als leidraad voor mijn gedrag en besluitvorming.
- 10 Ik voel me sterk verbonden met een groter geheel (de bron, God, het universum).

Totaalscore dimensie 1



DIMENSIE 2

- 1 Ik ben fantasierijk.
- 2 Ik heb een duidelijke visie op mijn toekomst.
- 3 Ik leer graag en sta open voor nieuwe ervaringen.
- 4 Anderen noemen mij realistisch.
- 5 Ik heb een positief zelfbeeld.
- 6 Ik ga flexibel om met veranderende omstandigheden of tegenslagen.
- 7 Ik sta optimistisch in het leven.
- 8 Ik ben intelligent en heb een sterke, actieve geest.
- 9 Ik ben me ervan bewust dat mijn normen niet voor iedereen gelden.
- 10 Ik vind het niet erg wanneer mijn gedachten, ideeën of opvattingen worden aangevochten door anderen.

Totaalscore dimensie 2



DIMENSIE 3

1 Ik besef dat ik zelf verantwoordelijk ben voor mijn kwaliteit van leven.

2 Ik ben in staat om mijzelf doelen te stellen waar ik warm voor loop.

3 Ik geef prioriteit aan die zaken die ik belangrijk vind in mijn leven.

4 Ik realiseer mijn doelen.

5 Mensen omschrijven me als gedisciplineerd en productief.

6 Ik neem zelf de regie over mijn gezondheid en vitaliteit.

7 Ik richt mij vooral op die dingen waar ik invloed op heb.

8 Ik ben initiatiefrijk.

9 Ik kan goed plannen en organiseren.

10 Ik werk geconcentreerd en gefocust.

Totaalscore dimensie 3



DIMENSIE 4

1 Ik ben me bewust van mijn emoties en gevoelens.

2 Ik kan effectief omgaan met mijn emoties en gevoelens.

3 Ik heb gezonde relaties thuis, op het werk en in mijn gemeenschap.

4 De meeste mensen die ik ken lijken me echt te respecteren en werkelijk om me te geven.

5 Met andere mensen communiceer ik met respect. Ik luister actief wanneer anderen praten.

6 Ik ben in staat mezelf goed uit te drukken in communicatie met anderen.

7 Men beschrijft mij als meelevend, vriendelijk en attent.

8 Ik herken emoties van anderen en ik kan adequaat en met empathie reageren.

9 Ik herken de fysieke signalen die mijn lichaam me geeft.

10 In het contact met anderen kan ik bij mezelf blijven.

Totaalscore dimensie 4



DIMENSIE 5

1 Ik eet 3 gezonde hoofdmaaltijden per dag.

2 Ik drink dagelijks zo'n 1,5 tot 2 liter water per dag.

3 Ik beweeg dagelijks minimaal 30 minuten.

4 Ik kom in het dagelijks leven tot echte ontspanning.

5 Ik ben tevreden met mijn lichaam.

6 Ik ben tevreden met mijn gewicht.

7 Ik ben gezond en sta niet onder behandeling van een arts.

8 Ik gebruik geen medicijnen.

9 Het rapportcijfer wat ik mezelf geef voor mijn energieniveau is een 7 of hoger.

10 Ik gebruik dagelijks voedingssupplementen of vitamines.

Totaalscore dimensie 5

Aantekeningen

Integrale vitaliteitscheck - score



DIMENSIE 1

Helder zicht op: wie ben ik, wat wil ik, wat vind ik werkelijk belangrijk? Het gevoel stabiel, tevreden en gelukkig te zijn (SQ).



DIMENSIE 2

Een heldere visie en positieve kijk op de toekomst, effectief om kunnen gaan met belemmerende gedachten, bereidheid om te leren en te vernieuwen, vermogen om veerkrachtig te reageren op veranderende omstandigheden (IQ).



DIMENSIE 3

Intrinsieke motivatie, mate van zelfsturing, commitment en focus, enthousiasme, passie, verlangen, energie en eigen regie (Pro-activiteit).



DIMENSIE 4

(H)erkennen van en effectief omgaan met de eigen emoties en die van anderen, empathie, effectief communiceren, in staat zijn om goede relaties te onderhouden, gevoel van verbinding met anderen (EQ).



DIMENSIE 5

Regelmatig bewegen, gezonde voeding, voldoende ontspanning, stoppen met roken, minderen met alcohol, gezonde lichaamssamenstelling (gewicht, BMI, vetpercentage) (FQ).

Kijkend naar de uitkomsten van je integrale vitaliteitscheck, met welke dimensie(s) wil je de komende periode aan de slag?



☐ FQ



☐ EQ



☐ IQ



☐ SQ



☐ PROACTIVITEIT

Werk deze ontwikkelwens(-en) op de volgende pagina alvast eens verder uit in de vorm van concrete vitaliteitsdoelen, bij voorkeur positief geformuleerd. Bijvoorbeeld: Hoe kan ik effectiever omgaan met de hoge werkdruk die ik ervaar? Of: Hoe kan ik mijn energieniveau optimaliseren?

De uitkomsten van deze vitaliteitscheck vormen de basis voor het persoonlijke APK gesprek wat het 2e onderdeel is van deze check. In dit gesprek gaan we samen nadere betekenis geven aan deze scores. We onderzoeken de samenhang tussen deze 5 dimensies en maken samen een plan van aanpak voor de toekomst. Met als doel het optimaliseren van jouw totaal-balans en vitaliteit. Neem daarom een uitgeprint exemplaar van deze integrale vitaliteitscheck mee naar het gesprek.

Persoonlijk Vitaliteitsplan

Mijn belangrijkste vitaliteitsdoelen zijn:

1

2

3

Vitaliteitsdoel 1

Om dit doel te realiseren ga ik het volgende doen:

Wie of wat ga ik hierbij inschakelen (hulptroepen)?

Wanneer is mijn ontwikkeling te zien?

Hoe ga ik mijn vooruitgang evalueren?

Hoe kan mijn werkgever mij hierin faciliteren?

Vitaliteitsdoel 2

Om dit doel te realiseren ga ik het volgende doen:

Wie of wat ga ik hierbij inschakelen (hulptroepen)?

Wanneer is mijn ontwikkeling te zien?

Hoe ga ik mijn vooruitgang evalueren?

Hoe kan mijn werkgever mij hierin faciliteren?



Vitaliteitsdoel 3

Om dit doel te realiseren ga ik het volgende doen:

Wie of wat ga ik hierbij inschakelen (hulptroepen)?

Wanneer is mijn ontwikkeling te zien?

Hoe ga ik mijn vooruitgang evalueren?

Hoe kan mijn werkgever mij hierin faciliteren?

Persoonlijk Vitaliteitsplan

Om mijn vitaliteit te optimaliseren ga ik :

Stoppen met	Door met	Starten met

