



Vouw de punt naar het midden

4



Vouw de punt naar het midden

3

Hoe mentaal fit ben jij?



Vouw de punt naar het midden

1



Vouw de punt naar het midden

2



## Hulp vragen

10 Klap dicht

Vraag je gemakkelijk om hulp als je er niet uitkomt?

Hoe laad jij op na een drukke dag?

## Opladen

5 Keer om

11 Vouw de punt om

## Energie

Wat geeft jou energie in je werk?

Wat zou je morgen anders willen doen?

7 Vouw de punt tot het midden

6 Vouw de punt tot het midden

9 Vouw de punt tot het midden

8 Vouw de punt tot het midden

10 Klap dicht

## Verandering

11 Vouw de punt om

5 Keer om

## Energizers

Welke energizers zou je op je werk kunnen uitvoeren?

Hoe kan jouw werkgever je ondersteunen om mentaal om fitter te worden?

## Ondersteuning werkgever

10 Klap dicht

11 Vouw de punt om

5 Keer om

## Werkstress

10 Klap dicht

In welke mate ervaar jij stress op je werk?

Waarvoor ben je dankbaar?

## Dankbaarheid