

Energiskema

Arbejde

1. Skriv hvad du kommer i tanke om af stort og småt i skemaet dvs. brainstorm. Det er vigtigt, at det er specifikt. Skriv gerne på blok eller computer.
2. Vælg 2 ting fra energilisten, du vil fokusere på i denne periode.
3. Beslut hvad du skal undgå, uddelegere eller minimere fra drænerlisten p.t. – eller se hvordan du kan gøre det behageligt eller sjovt, det du måske ikke kan undgå.

| | Det der gør mig glad, er rart eller giver energi 😊 | Det der dræner mig, jeg udskyder eller ikke har lyst til 😞 |
|--------------------|--|--|
| Kollegaer | | |
| Møder | | |
| Aktiviteter | | |
| Fysiske omgivelser | | |
| Opgaver | | |
| Andet | | |