

neem je genoeg rust?

je? Voel je al herstel?

gaat. Dit is hartstikke

e dynamiek tussen

 goed
  okey
  neutraal
  moe/ fog
  extreem moe

STEEL



Hoe vul je het schema in?

Het schema mag je invullen van uur-tot-uur. Hoe laat sta je op? Wat doe je daarna? Wanneer neem je een pauze? Wanneer drink je koffie (of een andere cafeïne drank). No

Tijd:	Het tijdstip
Activiteit:	Wat je aan activiteit doet
Rust:	Wat je doet voor rusten
Hoe voel je je?	Kruis de meest passende smiley aan.

Zie je verschillen in de dagen?

Vergelijk de dagen eens met elkaar dat je kinderen (en/of partner) thuis zijn en op school.

Als je terugkijkt naar je pauzes en je rustmomenten, wat valt je op?

Neem je genoeg tijd om te herstellen?

Wat wil je naar aanleiding van deze evaluatie veranderen?

