



Tijdens je werk is het belangrijk om je brein geregeld in pauzestand te zetten. Zo kan dat gebied van je brein dat je nodig hebt om bewust na te denken zich herstellen en ontspannen. Voor of na je werk is ontspanning en voldoende slaap eveneens nodig om te herstellen van de inspanningen die je tijdens je werk leverde.

Leg je pion op de schaal waar jij scoort in welke mate je erin slaagt om op te laden voor, tijdens en na je werk.

*Licht je cijfer toe. Wat doe jij om je batterijen op te laden tijdens en na het werk?*

*Wat kan jij doen om één cijfer hoger te scoren?*



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---

Duid hieronder de gemiddelde teamscore aan.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |





Bedenk actiepunten waar je als team aan wil werken om de teamscore met één punt te verbeteren

**Actiepunt**

---

Wat hebben we hiervoor nodig?

---

---

Wat pakken we zelf aan?

---

---

Wie helpt ons hierbij?

---

---

Op welke termijn?

---

---

**Actiepunt**

---

Wat hebben we hiervoor nodig?

---

---

Wat pakken we zelf aan?

---

---

Wie helpt ons hierbij?

---

---

Op welke termijn?

---

---

**Actiepunt**

---

Wat hebben we hiervoor nodig?

---

---

Wat pakken we zelf aan?

---

---

Wie helpt ons hierbij?

---

---

Op welke termijn?

---

---