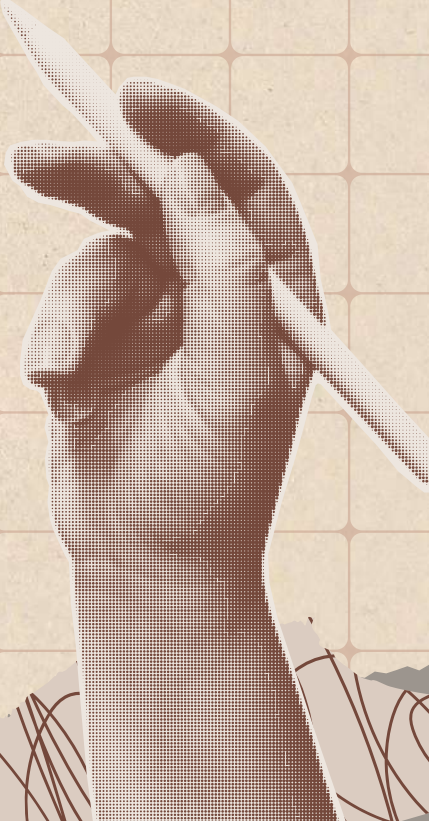




loopbaanbegeleiding

GRATIS WORKSHEET

BIJ DE VIDEO TRAINING
VAN SLEUR & STRESS
NAAR WERKGELUK





KEN JE OPA SLEUR & STRESS?

Welke van de eigenschappen van Opa Sleur & Stress herken je bij jezelf?

Markeer ze

Note

O – Oogkleppen, Overleven

- Niet zien wat je hebt
- Focus op nadelen, leeuwen en beren
- Denken dat jouw situatie te ingewikkeld is

P – Pappen & nathouden, Piekeren, Passief, vaag Plan

- Vaag plan, niet goed uitgewerkt
- Te ingewikkeld denken
- Te ambitieus, niet realistisch denken
- Alleen maar op jezelf gericht

A – Aanmodderen, Aanklagen, Afwachten, Aarzelen

- Jezelf klemzetten door te grote stappen te willen zetten
 - Zeuren, zonder in actie te komen
 - Niet eerlijk naar jezelf durven kijken
 - Geen hulp vragen, zelf blijven aanmodderen



**“Plezier in je werk vinden,
is het ontdekken van de fontein
van de eeuwige jeugd.”**

(Pearl S. Buck)



WAAR STA IK?

Beantwoord de volgende vragen met
ja of **nee**



Kijk je op **zondagavond** uit naar je week?

Heb je a/h eind van je werkdag **energie over**?

Voel je je **gewaardeerd** door anderen?

Heb je **plezier** in je werk?

Vind je je werk **betekenisvol** voor anderen?

Zijn er voldoende **doorgroeimogelijkheden**?



In welke van de
4 categorieën pas jij?

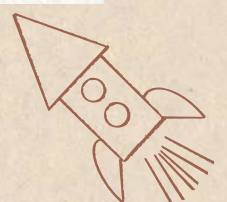


1. Harde Werkers

2. Denkers

3. Geluksvogels

4. Bouwers



DE FORMULE VAN OPA 'ALS EEN VIS'

Onderzoeken, Ont-dekken, Omarmen

Wie ben jij, en wat heb je al in handen?

- Welke kwaliteiten, ervaringen of eigenschappen heb ik die niet iedereen heeft?
- Welke voordelen kan ik bedenken bij nadelen van mijn leven? Welke ervaring – ook een negatieve – kan ik inzetten voor iets positiefs?
- Wat geeft mij energie, en wat kost mij energie in mijn werk? Wanneer vliegt de tijd? Welke taken doe ik met tegenzin, wat schuif ik voor me uit? Wat kost me geen moeite?
- Waar vinden anderen mij goed in?
- Op welke eigenschappen of aspecten in mijn leven ben ik misschien wel te kritisch?
- Wat kan ik doen om meer duidelijkheid te krijgen over mijn sterke en zwakke kanten?



DE FORMULE VAN OPA 'ALS EEN VIS'

Passend & Precies, Praktisch Plan

Welk plan past echt bij mij?

- Wat zou ik willen, als geld geen rol zou spelen? Welke elementen daarvan kan ik passend en praktisch maken?
- Welke werkrichtingen passen duidelijk NIET bij mij? (Soms helpt uitsluiten meer dan kiezen.)
- Hoe kan mijn plan ook van waarde zijn voor een ander? (Wie geeft, ontvangt – een plan met oog voor anderen werkt vaak sterker.)
- Zijn mijn wensen voor meer werkplezier precies en praktisch genoeg? Of nog te vaag of te groot?
- Wie kan mij helpen om mijn plan praktischer en passender te maken?

"Een goed plan is specifiek,
motiverend en haalbaar.

Het hoeft niet origineel te zijn."



DE FORMULE VAN OPA 'ALS EEN VIS'

Actie met Aandacht en Affectie

Welke kleine stap zet ik nu?

- Welke kleine stap (mijn eerste 'domino-steentje') kan ik deze week al zetten? En de week daarna etc? (Klein genoeg om een succeservaring te boeken, groot genoeg om iets in beweging te zetten.)
- Wat zou ik kunnen leren door het gewoon te proberen — ook als het niet meteen goed gaat?
- Wat houdt mij op dit moment het meest tegen om in actie te komen?
 - Aanmodderen
 - (Aan)klagen
 - Afwachten of aarzelen
- Wie kan mij helpen om echt in actie te komen zodat ik niet blijf hangen?





DE FORMULE VAN OPA 'ALS EEN VIS'

Welke van de eigenschappen van Opa Als een Vis herken je al bij jezelf?

Markeer ze

Note.

O – Onderzoeken, Ont-dekken, Omarmen

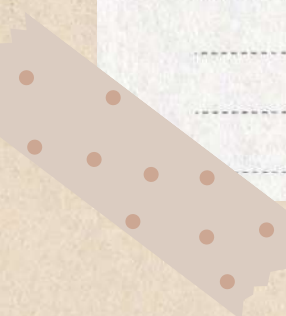
- De waarde zoeken van alles wat je wél hebt
 - Ook voordelen van nadelen zien
- Niet proberen om iemand anders te zijn

P – Passend & Precies, Praktisch Plan

- Niet vaag, maar een precies plan
 - Praktisch en haalbaar
 - Past bij jón
 - Met oog voor een ander

A – Actie met Aandacht & Affectie

- Je plan opdelen in kleine stapjes (domino)
- Blijven leren, eerlijk naar jezelf te durven kijken
 - Reflecteren & Bijsturen
- Hulp durven vragen als het niet lukt



**"Geef me een baan die bij me past
en ik hoef nooit meer te werken."
(Confucius)**



HULP NODIG?

Hulp nodig om van Sleur & Stress naar
Werkgeluk te komen?

Plan een gratis kennismakingsgesprek.
Gratis, vrijblijvend, online of in Nijkerk.

www.dcloopbaanbegeleiding.nl



© 2026 DC Loopbaanbegeleiding