






Aan de hand van deze vragenlijst kunt u bepalen op welke gebieden in uw werk en leven er meer balans en/of vitaliteit nodig is. Per gebied treft u een of meer stellingen aan. Omcirkel per stelling uw score. Score 1 betekent *Helemaal niet mee eens* en score 4 *Helemaal mee eens*.

	Vragen Persoonlijk	Scoring
	Ik voel dat ik in balans ben.	1 2 3 4
	Ik voel mij vitaal.	1 2 3 4
	Ik ben gezond.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende energie.	1 2 3 4
	Ik heb het gevoel dat ik het goed doe.	1 2 3 4
	Ik ben gemotiveerd.	1 2 3 4
	Ik ontspan mij voldoende.	1 2 3 4
	Ik weet wat mijn kwaliteiten zijn.	1 2 3 4
	Ik weet wat mijn uitdagingen zijn.	1 2 3 4
	Ik weet wat ik nodig heb om mezelf te blijven.	1 2 3 4
	Ik kan zijn wie ik ben.	1 2 3 4
	Ik ben gelukkig.	1 2 3 4
	Overall	1 2 3 4

	Vragen Werk	Scoring
	Ik voel mij op het werk in balans.	1 2 3 4
	Ik voel mij op het werk vitaal.	1 2 3 4
	Ik kom op mijn werk tot mijn recht.	1 2 3 4
	Ik kan mijn talenten kwijt in het werk.	1 2 3 4
	Ik ontwikkel mij voldoende.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende doorgroeimogelijkheden.	1 2 3 4
	Ik heb goede contacten met mijn collega's.	1 2 3 4
	Ik kan mij voldoende uiten op het werk.	1 2 3 4
	Ik ben mijzelf in mijn werk.	1 2 3 4
	Overall	1 2 3 4

	Vragen Relatie	Scoring
	Ik voel mij in onze relatie in balans.	1 2 3 4
	Ik voel mij in onze relatie vitaal.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende aandacht voor mijn partner.	1 2 3 4
	Ik voel mij gezien door mijn partner.	1 2 3 4
	Ik vind onze relatie inspirerend.	1 2 3 4
	Ik kan mezelf zijn in onze relatie.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende oog voor de ontwikkeling van mijn partner.	1 2 3 4
	Wij praten voldoende over de balans in ons leven.	1 2 3 4
	Er is voldoende intimiteit in onze relatie.	1 2 3 4
	Op seksueel gebied is het OK.	1 2 3 4
	Overall	1 2 3 4

	Vragen Gezin	Scoring
	Ons gezin is in balans.	1 2 3 4
	Ons gezin is vitaal.	1 2 3 4
	Ik ben tevreden over mijn rol als moeder/vader.	1 2 3 4
	Met de kinderen gaat het goed.	1 2 3 4
	Ik geef voldoende aandacht aan de kinderen.	1 2 3 4
	Ik geef voldoende aandacht voor ieders ontwikkeling.	1 2 3 4
	Ik creëer voldoende geborgenheid.	1 2 3 4
	Overall	1 2 3 4

	Vragen Omgeving	Scoring
	Ik voel mij in mijn omgeving in balans.	1 2 3 4
	Ik voel mij in mijn omgeving vitaal.	1 2 3 4
	Ik kan in mijn omgeving mezelf zijn.	1 2 3 4
	Mijn relaties met de familie zijn OK.	1 2 3 4
	Mijn relaties met mijn vrienden zijn OK.	1 2 3 4
	Mijn relaties met de buurt zijn OK.	1 2 3 4
	Ik neem voldoende deel aan buurtactiviteiten.	1 2 3 4
	Ik neem voldoende deel aan schoolactiviteiten.	1 2 3 4
	Ik neem voldoende deel aan het verenigingsleven.	1 2 3 4
	Ik zet mijn talenten voldoende in mijn omgeving in.	1 2 3 4
In mijn omgeving heb ik het naar mijn zin.	1 2 3 4	
Overall	1 2 3 4	

Mogelijk denkt jouw eventuele partner over bepaalde stellingen anders. Vul deze vragenlijst dan ook onafhankelijk van elkaar in en vergelijk achteraf de resultaten.

Heb je alle stellingen beoordeeld, bepaal dan of jij toe bent aan onze workshop Balans in je Leven, of samen met jouw partner aan de workshop Samen in Balans. Twijfel je nog dan kun je ook kiezen voor een gratis Balansinterview met Nicolette. Je kunt je daarvoor rechtstreeks bij haar aanmelden.

De workshop Balans in je Leven volg je individueel. In 3 losse dagen reflecteer je op de levensfase waarin je nu leeft. De groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers. Vragen die aan de orde komen zijn: Welke rollen heb je allemaal te vervullen? Is je leven geworden wat je gehoopt had? Kom je persoonlijk tot je recht? Geeft je werk je energie? Hoe is het met je relatie (als je die hebt) en je kinderen? Hoe ga je om met je omgeving? Telkens wordt je gestimuleerd na te denken vanuit welke waarden je wilt leven en hoe dat in de praktijk van alle dag vorm zou kunnen krijgen. Tussen de workshopdagen door praat je daar eventueel over met je partner. Om concreet vorm te geven aan je toekomst stel je aan het einde van de workshop een zogenaamd Balansplan op.

De workshop Samen in Balans volg je samen met je partner. Er nemen maximaal 8 personen deel (vier stellen, of een combinatie met partners die alleen deelnemen). Voorafgaand aan de workshop is er een kennismakingsbijeenkomst, daarna een 3-daags programma opgebouwd uit 4 modules: Ik en Werk; Wij en onze Relatie; Wij en ons Gezin en Wij en onze Omgevingen. In iedere module deel je met elkaar hoe jij er in staat en stem je af. Doelstelling is samen te bepalen op basis van welke waarden jullie je leven willen inrichten en die te vertalen naar een Balansplan. Na 3 maanden is er een follow-up dag. Sommige stellen kiezen er overigens voor om deze workshop alleen te volgen. Dat kan natuurlijk ook.

Zie onze website www.bv2.biz voor meer informatie of bel met Nicolette Ravelli 0620-651721.