

KALMIA – ENERGIREGNSKAB – ARBEJDE

Gennemgå venstre kolonne og tilføj evt. områder af dit arbejdsliv, som skal indgå i dit samlede energiregnskab. Skriv konkrete eksempler på, hvad der påvirker din energi negativt og positivt. Skriv det, der umiddelbart falder dig ind. Rækkefølgen er ikke vigtig. Ikke alle felter behøver at blive udfyldt.

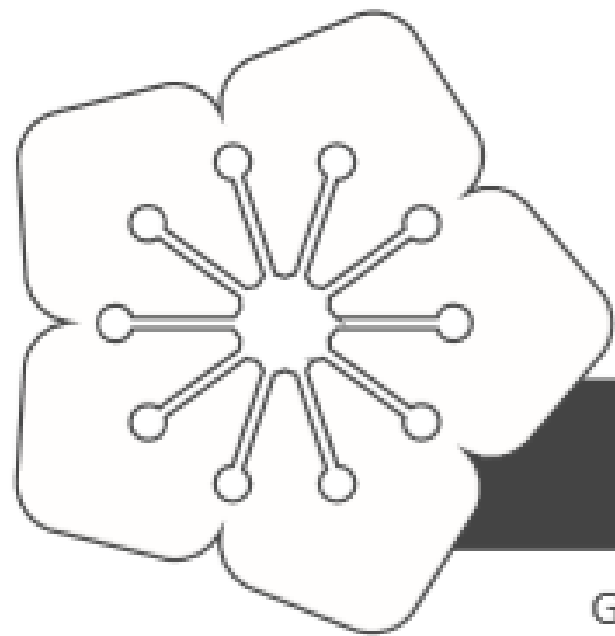
	÷ INDVIRKER NEGATIVT	+ INDVIRKER POSITIVT
Arbejdsopgaver		
Arbejdsomængde		
Arbejdstid/ fleksibilitet		
Arbejdspladsens indretning		
Ledelse		
Kolleger		

REST er støttet af Velliv Foreningen

Velliv
Foreningen

Kalmia
CENTER MOD STRESS





KALMIA – ENERGIREGNSKAB – PRIVAT

Gennemgå venstre kolonne og tilføj evt. områder af dit privatliv, som skal indgå i dit samlede energiregnskab. Skriv konkrete eksempler på, hvad der påvirker din energi negativt og positivt. Skriv det, der umiddelbart falder dig ind. Rækkefølgen er ikke vigtig. Ikke alle felter behøver at blive udfyldt.

	÷ INDVIRKER NEGATIVT	+ INDVIRKER POSITIVT
Ægtefælle/børn		
Familie/venner		
Fritidsinteresser		
Boligsituation		
Helbred		
Økonomi		

REST er støttet af Velliv Foreningen

Velliv
Foreningen

Kalmia
CENTER MOD STRESS

