

# Vitalogisch®

Maakt van vitaliteit een prioriteit

## VITASCAN



# VRAGENLIJST

STELLING	1	2	3	4	5	VUL IN (Cijfer 1 tot 5)
1. Ik kan uitleggen wat vitaliteit voor mij betekent						
2. Ik doe werk wat bij mijn drijfveren aansluit						
3. Ik geloof dat ik kan groeien in wat ik tegenkom in de rest van mijn leven						
4. Ik begeef me in een omgeving die me energie geeft, zowel werk als privé						
5. Ik kan mijn talenten benutten in mijn werk						
6. Ik kan uitleggen hoe ik mijn vitaliteit kan verbeteren						
7. Ik pas gezonde voeding toe in mijn leven						
8. Ik weet hoe mijn overtuigingen mijn gedrag beïnvloeden						
9. Ik krijg voldoende ruimte om me te ontwikkelen op mijn werk						
10. Ik beweeg minimaal 2 à 3 keer per week ongeveer 30 tot 60 minuten						
11. Ik herken lichamelijke en psychische klachten bij mezelf						
12. Ik neem voldoende ontspanning						
13. Ik kan omgaan met negatieve emoties						
14. Ik ervaar voldoende steun en waardering van mijn leidinggevende						
15. Mijn normen en waarden beïnvloeden mijn vitaliteit positief						
16. Ik onderneem stappen om mezelf energiever te voelen						
17. Ik slaap voldoende						
18. Ik weet waarom ik mezelf waardeer						
19. Ik weet hoe ik goed om kan gaan met tegenslagen						
20. Ik vind dat mijn werk ertoe doet						

# SCORE

## SCORE INTERPRETATIE

LAAG (1-2) - GEMIDDELD (3) - HOOG (4-5)



## VITALOGISCH

- Nut inzien van veranderen
- Noodzaak voelen voor verandering
- Bewustwording welke keuzes je dient te maken
- Besef dat motivatie van binnenuit komt

Score

Een lage score (1-2) betekent je onvoldoende nut en noodzaak ervaart om een vitaler leven te leiden. Dit zorgt ervoor dat je waarschijnlijk onvoldoende beseft wat een gedragsverandering qua vitaliteit je op kan leveren. Hierdoor mis je de kans je energie level op een hoger niveau te brengen.

Een hoge score (4-5) betekent dat je voldoende bewust bent van de noodzaak om te veranderen. Waarschijnlijk wil je dingen graag verbeteren en ontwikkelen. Je ziet in dat gedragsverandering je meer op kan leveren dan dat het kost. Je energiebalans slaat positief uit.



## FYSIOLOGISCH

- Rust en ontspanning
- Regelmatige lichaamsbeweging
- Gezonde voeding
- Goede nachtrust

Score

Een lage score (1-2) betekent dat je meer aandacht kan geven aan het onderhouden van je lichaam en een gezonde leefstijl. Het zou goed zijn om meer prioriteit te geven aan voeding die je lichaam energie geeft. Waarschijnlijk beweeg je nu nog onvoldoende om je lichaam optimaal te laten functioneren en schiet een goede nachtrust er bij in. Daarnaast zal regelmatige ontspanning je welzijn bevorderen.

Een hoge score (4-5) betekent dat je waarschijnlijk voldoende aandacht besteed aan een gezond voedingspatroon en je lichaam probeert gezond te houden. Daarnaast vind je het belangrijk dat je genoeg ontspanning en nachtrust hebt en breng je dat ook in de praktijk.

## PSYCHOLOGISCH



Score

- Mindset
- Gedrag en overtuigingen
- Aandacht voor persoonlijke groei en focus om jezelf te ontwikkelen
- Zelfbewustzijn van eigen keuzemogelijkheden



Een lage score(1-2) betekent mogelijk dat je onvoldoende bewust bent van de gevolgen van je mindset op je welbevinden. Waarschijnlijk zijn je gedachten vaker negatief en werkt dit belemmerd. Er kan meer aandacht worden besteed aan de bewustwording van negatieve emoties en gedachten en dit geeft je meer handvaten om meer vanuit een positieve grondhouding te leven en te werken. Tenslotte betekent een lage score dat je waarschijnlijk jezelf meer mag gaan waarderen.

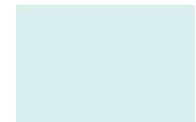
Een hoge score(4-5) betekent dat je waarschijnlijk geloofd dat je kunt groeien in dingen die je tegenkomt en uitdagingen. Je bent je bewust van de invloed van je overtuigingen. Mogelijk weet je ook al waarom je jezelf waardeert en ben je tevreden over de ruimte die je neemt jezelf te ontwikkelen.

## ECOLOGISCH



Score

- Gezonde 'work-life balance'
- Goede ergonomische werkplek
- Goede samenwerkingsrelaties en steun van collega's en leidinggevende
- Context waarin jij gewaardeerd en uitgedaagd wordt



Een lage score (1-2) kan betekenen dat je in een omgeving bent waar je weinig energie van krijgt. Het is belangrijk dat er wordt gekeken wat je energie kost zodat dit mogelijk aangepast kan worden. Waarschijnlijk krijg je niet voldoende ruimte om je te ontwikkelen en ervaar je weinig steun. Tenslotte is het mogelijk van belang dat je beter om leert gaan met tegenslagen.

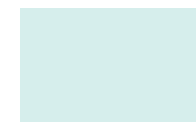
Een hoge score(4-5) betekent dat je waarschijnlijk zowel werk als privé een omgeving hebt waarvan je energie krijgt. Je bent bewust van je energiegevers en je ervaart mogelijk voldoende steun en mogelijk-heden voor ontwikkeling. Je kunt voldoende omgaan met tegenslagen.

## FILOSOFISCH



Score

- Ertoe doen: Betekenisvol en nuttig bezig zijn
- Je talenten optimaal in kunnen zetten
- Op een eerlijke en integere manier je werk kunnen doen
- De omgeving sluit aan bij jouw waarden en normen



Een lage score (1-2) dimensie kan inhouden dat je niet het gevoel hebt werk te doen wat er toe doet. Je hebt onvoldoende het gevoel dat je talenten naar voren kunnen komen. Je hebt waarschijnlijk niet duidelijk waar jouw hart sneller van gaat kloppen. Je leeft en werkt mogelijk nog niet voldoende vanuit je eigen normen, waarden en drijfveren. Het kan zijn dat je te veel concessies doet aan wat jij zelf nodig hebt waardoor de energie minder gaat stromen.

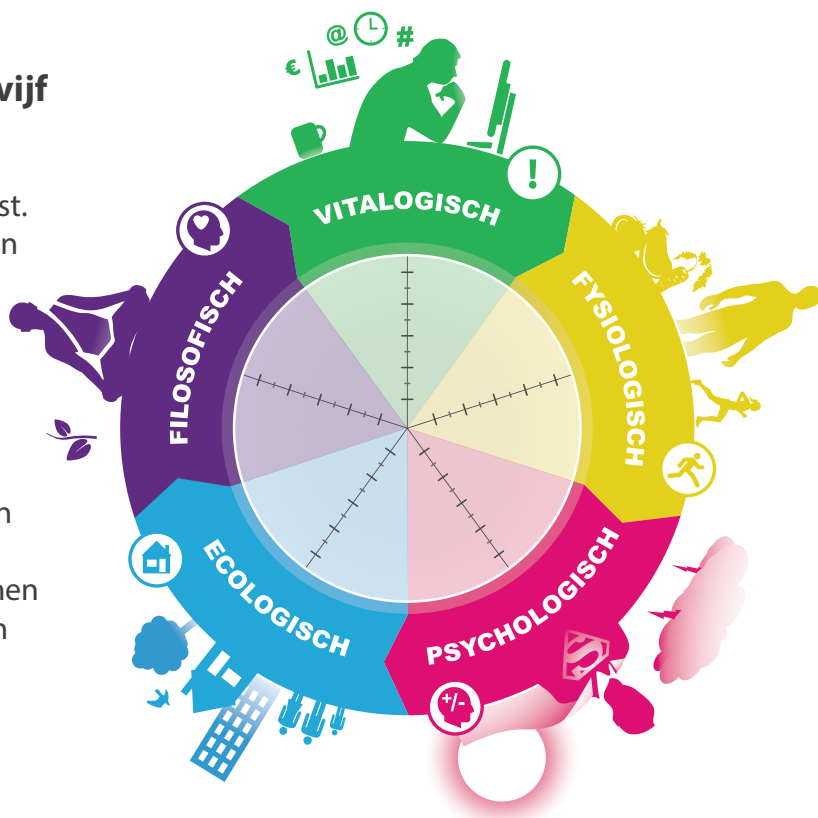
Een hoge score (4-5) kan betekenen dat je het gevoel hebt dat je leven inclusief je werk er toe doet. Je talenten komen waarschijnlijk voldoende naar voren in je werk. Je weet wat je normen en waarden zijn en hier uit handel je ook. Je zoekt de omgeving die bij je past. Je ervaart voldoende voldoening uit je werk.

## Invulinstructie vitaliteitsschijf van vijf

Vul de uitkomst 1 t/m 5 in op bijgeleverde vitaliteitsschijf en sta even stil bij de uitkomst. Wat betekent dit nu voor jou. Lees hierboven ook de uitleg van de score op de dimensie.

Zou je dit in deze dimensie anders willen? Schrijf je doel op met een cijfer van 1 t/m 5 en eronder hoe je dit gaat bereiken.

Welke belofte doe je jezelf? Deel deze beloften ook met een drietal mensen in je directe omgeving zodat zij je hier eventueel bij kunnen ondersteunen en je feedback kunnen geven



Overzicht score:

VITALOGISCH	FYSIOLOGISCH	PSYCHOLOGISCH	ECOLOGISCH	FILOSOFISCH

## Vijf tips voor meer vitaliteit

De vitaliteitsschijf van vijf bevat daarnaast een vijftal richtinggevende regels. De vijf gouden regels voor meer vitaliteit en dus meer levenskracht en energie zijn:

1. Wees zelfbewust, houd de zaag scherp en blijf je ontwikkelen;
2. Beweeg voldoende, eet gezond en neem voldoende rust;
3. Alles wat je aandacht geeft groeit, richt je op het positieve;
4. Zoek een (werk)omgeving die bij jouw mentale en fysieke gestel past;
5. Weet wat je levensdoel is en ga voor werk waar je ertoe doet



Print je resultaten

PRINT