

Mijn levensfasescan: Seniorfase

Mijn levensfasescan

Met onderstaande vragenlijst krijg je een beeld van de levensfase waarin jij zit; een globaal beeld van wat je krachten en behoeften zijn en waarin ook knelpunten aan het licht komen.

Wat levert het je op?

- Herkenning van jouw levensfase.
- Wat je het meest bezig houdt.
- Wat je kwaliteiten zijn en of je deze optimaal inzet.
- Hoe het staat met je werk/privé balans.
- Hoe je vanuit jouw levensfase een koppeling kunt maken met het inzetten van PLB uren.

Aan de slag!

Stap 1: Beantwoord onderstaande vragen en schrijf de antwoorden voor jezelf op.

1. Wat is voor jou het belangrijkste in je werk en privé leven?
2. Wat zijn de zaken die je energie geven in het werk?
3. Komen deze zaken nu voldoende aan de orde in je werk?
4. Ervaar je voldoende autonomie en ruimte om je kennis en ervaring zinvol in te zetten?
5. Benut je jouw talenten en je levenswijsheid voldoende in je werk?
6. Op welke manier zorg je ervoor dat je de laatste fase van je loopbaan met plezier en voldoening blijft werken?
7. Op welke manier wordt jouw kennis en ervaring overgedragen en geborgd in de organisatie?
8. Hoe staat het met jouw balans tussen belasting/belastbaarheid (zowel geestelijk als fysiek)?
9. Welke uitdaging/verandering wil je aangaan?
10. Op welke manier geef je aandacht aan je gezondheid en vitaliteit?

Stap 2: Mijn belangrijkste inzichten op basis van de uitkomsten!

Wat verrast je?

.....

Wat weet je al lang?

.....

.....

Noem een concreet punt waarin je verandering zou willen brengen.

.....

.....