

### 3 leefsferen

Wist je dat er maar liefst 168 uren in een week zitten? Dat lijkt heel wat, maar toch heb je misschien regelmatig het gevoel dat je tijd tekort komt. Een eerste stap om te bepalen hoe het met je balans tussen werk en privé gesteld is, is je af te vragen waaraan jij je tijd besteed: wat doe jij met 168 uur in een week?

Stap 1: Deze oefening helpt je om te ontdekken hoe jij jouw tijd verdeelt over de verschillende activiteiten in je leven. Door dit in kaart te brengen kun je een betere afweging maken of deze verdeling voor jou de juiste is, zodat je een goede balans tussen werk en privé ervaart.

In een week zitten 168 uren (7 x 24). Ongeveer 63 uren daarvan slaap of rust je. Je kunt **105 uren** per week (= 100%) besteden aan activiteiten in de 3 leefsferen. Geef voor de 3 leefsferen in kolom 1 in uren of in procenten aan hoe je de 105 uren per week meestal verdeelt. Doe hetzelfde nog een keer in kolom 2 maar dan zoals je het het liefst zou willen.

LEEFSFEER	Tijdsbesteding realiteit	Tijdsbesteding gewenst
<b>LEEFSFEER 1: MIDDELEN VAN BESTAAN/WERK/SCHOLING</b> Werk Reistijd Scholing Netwerken Beroepsorganisatie .....		
<b>LEEFSFEER 2: PRIVÉ, RELATIES, ZORG</b> Persoonlijke verzorging Huishoudelijk werk Boodschappen Koken Eten Opvoeding Verzorging van kinderen Mantelzorg (langdurige zorg voor zieke of gehandicapte naaste) Relaties onderhouden Administratie .....		
<b>LEEFSFEER 3: VRIJETIJSBESTEDING/ SOCIAAL LEVEN</b> Uitgaan/uitstapjes Hobby's Lidmaatschap vereniging Sport Vrijwilligerswerk Politiek Bezoek aan/van familie/vrienden/buren T.V kijken/lezen/computeren .....		

Stap 2: Analyse en Conclusie

Beantwoord na het invullen van bovenstaande kolom onderstaande vragen:

Ten aanzien van welke activiteiten zit er verschil tussen kolom 2 en kolom 3?

.....

.....

Noem een concreet punt waarin graag je verandering zou willen brengen.

.....

.....