**Hoe staat het met jouw vitaliteit?**

Vul de test in en ontdek wat goed loopt en waar belangrijke aandachtspunten liggen.

|  |  |
| --- | --- |
| Wat betekent fysiek?  |  |
| Mijn talenten zijn: |  |

1 = helemaal mee oneens.............................................. 5 = helemaal mee eens

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Stellingen** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Ik ben tevreden over de hoeveelheid uitdaging in mijn studie |  |  |  |  |  |
| 2 | Ik beleef plezier aan mijn studie |  |  |  |  |  |
| 3 | Ik heb het gevoel dat mijn studie ertoe doet |  |  |  |  |  |
| 4 | In mijn leven heb ik een goede balans tussen inspanning en ontspanning gevonden |  |  |  |  |  |
| 5 | Ik ben mij bewust van mijn sterke kanten en zwakke kanten |  |  |  |  |  |
| 6 | Mijn studie past bij mijn talenten |  |  |  |  |  |
| 7 | Fysiek ben ik goed in balans |  |  |  |  |  |
| 8 | Ik kan mijn creativiteit kwijt in mijn werk |  |  |  |  |  |
| 9 | Ik ben continu bezig met leren en groeien |  |  |  |  |  |
| 10 | De samenwerking met mijn collega’s verloopt goed |  |  |  |  |  |
| 11 | Het lukt me om in mijn werk mijn beloften na te komen |  |  |  |  |  |
| 12 | Ik heb voldoende energie om mijn werk goed uit te voeren |  |  |  |  |  |
| 13 | Ik krijg voldoende ruimte om mezelf te ontwikkelen in mijn studie |  |  |  |  |  |
| 14 | Ik kan mijn studie fysiek goed aan |  |  |  |  |  |
| 15 | Ik ervaar voldoende steun en waardering van mijn loopbaanbegeleiding |  |  |  |  |  |
| 16 | Ik ben trots op mijn studie |  |  |  |  |  |

Met de volgende punten wil ik aan het werk ( ) en dat ga ik op de volgende manier doen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |