



Het maken van een weekplan

Om een balans te vinden, helpt het als u een weekplan opstelt. U krijgt dan een goed overzicht van al uw activiteiten, zowel werk als privé, en u kunt zo in de planning rekening houden met uw energieniveau en prioriteiten stellen. Het is ook belangrijk om voor voldoende ontspanning te zorgen, neem deze ontspanningsmomenten dan ook op in uw weekplan.

Allereerst kan het zinvol zijn om een aantal dagen al uw activiteiten op te schrijven en bij te houden. Op deze manier krijgt u inzicht in wat u allemaal doet op een dag en of de betreffende activiteit een energievreter of energiegever is. Ook kunt u uw energieniveau op een schaal van 0-100 aangeven gedurende de verschillende momenten op de dag of bij de verschillende activiteiten. Op deze manier krijgt u inzicht in uw dagindeling en weekindeling.

Als u dit overzicht eenmaal heeft kan het u helpen bij het opstellen van een goed weekplan. U kunt er bijvoorbeeld voor zorgen dat energiegevers en energievreters elkaar afwisselen, of het aantal energievreters verminderen en het aantal energiegevers verhogen. Ook kunt u activiteiten of dagen die uw energieniveau erg doen dalen proberen af te wisselen met activiteiten of dagen waarvan u energie overhoudt.

In het onderstaande schema kunt u uw activiteiten bijhouden. U kunt het formulier uitprinten of digitaal in Word invullen. Wilt u meer dan 3 dagen uw activiteiten bijhouden? Print het formulier dan 2 keer.

Dag	Activiteit	Energiegever ☺ energievreter ☹	Ergieniveau (0-100)

Bekijk nu goed uw activiteiten op de bijgehouden dagen. Zijn er zaken die opvallen? Zijn er voldoende rustmomenten? Is de verdeling van activiteiten over de dag en over de verschillende dagen naar wens? Hoe is de verhouding tussen energiegevers en energievreters?

Op basis van uw ervaringen van de ingevulde dagen kunt u nu uw weekplanning maken. Probeer in uw planning te zorgen voor voldoende afwisseling en rustmomenten. Geef tevens aan of u verwacht dat de betreffende activiteit een energiegever of een energievreter is. Zorg voor een goede verhouding en afwisseling tussen energiegevers en energievreters. Probeer uw planning zodanig te maken dat u er tevreden over bent. Natuurlijk kan een planning nooit geheel naar wens zijn, u kunt namelijk niet alles zelf plannen. Maar door van tevoren een planning te maken kunt u in elk geval invloed uitoefenen op uw wekelijkse activiteiten en energieniveau.

Weekplan

In onderstaande schema kunt u uw weekplan maken.

Dag en tijd	Activiteit	Energiegever ☺ energievreter ☹
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Bent u zo tevreden? Als u niet helemaal tevreden bent dan kunt u het plan aanpassen. Bedenk dat uw planning gedurende de week vaak zal veranderen. Probeer van uw ervaringen te leren en uw planning voor de volgende week daarop aan te passen.