



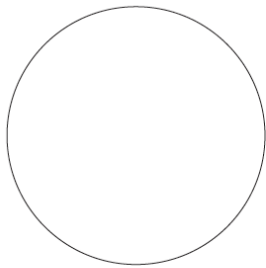
## CORONA SHAKE-OFF VRAGENLIJST INFORMATIE OPHALEN OVER DE AFGELOPEN PERIODE

### Relaties

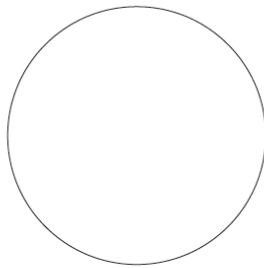
1. Op welke momenten heb je behoefte gehad aan contact met anderen?
2. Wanneer wilde je het liefst alleen zijn?
3. Hoe breng je tijd alleen het liefste door?
4. Wie heb je het meest gemist? En waarom?
5. Welke relaties zijn sterker geworden? Welke minder sterk?

Verdeel de cirkels in stukken en geef met de letters aan welk percentage je van de dag hoe besteedt

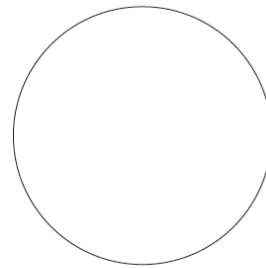
Werk (W) // Sociale contacten (S) // Ontspanning/alleen (O) //  
Je partner/gezin (P/G) // Beweging of sport (B) // .....



voor corona



tijdens lockdown



mijn ideaal

### Werk

1. Wat heb je het meest gemist in je werk de afgelopen maanden? Wat heb je juist niet gemist?
2. Ben je anders naar het belang van werk gaan kijken?
3. Heb je fantasieën gehad over ander soort werk dat je zou kunnen doen?
4. Wat heb je geleerd over de omstandigheden waaronder je goed kan werken?
5. En wat over de omstandigheden waaronder je niet goed kan werken?

### Zelf

1. Welke emoties zijn er de afgelopen periode opgekomen. Wat was de aanleiding? Welke informatie levert dat op?
2. Wat heeft je plezier gegeven de afgelopen tijd?
3. Welke frustraties over jezelf zijn er opgekomen?
4. Welke mooie en minder mooie kanten van jou zijn er opgekomen? Wat was de aanleiding?
5. Wat ben je bang (geweest) te verliezen? Waarom?
6. Welke vragen zijn er de afgelopen tijd opgekomen? Wat zijn de belangrijkste vragen die je over jezelf kan stellen?
7. Welke twijfels zijn er opgekomen? Waar ben je juist zekerder over geworden?