

▲▲ Martens



ACTIEVELING

WIE?

- Je presteert beter en voelt je op je gemak wanneer je actief beweegt.
- Wanneer je actief bezig bent heb je nadien ook het gevoel iets nuttigs te hebben gedaan.
- Je ziet snel welke klusjes er nog gedaan moeten worden en pakt deze graag op.

WAAR?

- Kies een drukke en gezellige omgeving waarin je jezelf nuttig voelt.
- Je wilt graag door met je werk. Zorg ervoor dat je niet teveel op anderen moet wachten.



TIP!

- *Neem ook momenten van rust.*
- *Neem geen klussen over van collega's omdat jij vindt dat het te traag gaat.*
- *Maak een duidelijke planning met stappen die je wilt zetten.*