

Az energiaszint mérése



Szeretné tudni, hogy milyen az ön jelenlegi energiamérlege? Akkor kérjük, hogy ikszelje be azokat az állításokat, melyek jellemzők önre.

Test

- Nem alszom rendszeresen legalább hét-nyolc órát, és reggel gyakran vagyok fáradt.
- Gyakran kihagyom a reggelit, vagy csak kevés tápláló, egészséges ételt eszem.
- Nem sportolok eleget (legalább hetente három alkalommal állóképességi edzést, és legalább heti egy alkalommal erőnléti edzést).
- Napközben rendszeresen nem engedek magamnak pihenőt, az ebédet is gyakran az íróasztalnál fogyasztom el – ha egyáltalán eszem valamit.

Érzelmek

- Munka közben gyakran érzem magam ingerültnek, türelmetlennek vagy aggodalmasnak, főként, ha a követelmények túl magasak.
- Nincs elég időm a családomra és a számomra fontos emberekre, ha pedig velük töltök időt, fejben gyakran másutt járok.
- Túl kevés az időm olyan dolgokra, amiket valóban szeretek csinálni.
- Túl kevés időt fordítok arra, hogy kimutassam másoknak megbecsülésemet, valamint hogy saját teljesítményemet és sikereimet kiélvezzem.

Értelem

- Nehezen tudok teljes egészében egy dologra koncentrálni, és egész nap eltereli valami a gondolatomat, főként az e-mailek.
- Sok időt töltök a munkanapomon akut problémák megoldásával, ahelyett, hogy a hosszú távú, értékteremtő és hasznot hozó dolgokra koncentrálnék.
- Egyszerűen nem fordítok elég időt arra, hogy stratégia kidolgozásán vagy kreatív ötleteken gondolkodjak.
- Esténként és hétvégén is dolgozom, ritkán vagyok e-mailek olvasása nélkül szabadságon.

Az energiaszint mérése



Szellemi esszencia

- Munka közben kevés időt töltök olyan dolgokkal, amit a legjobban csinálok, és amit élvezettel végzek.
- Jelentős eltérés van aközött, ami szerintem az életben a legfontosabb, és aközött, amire az időmet és energiámat valóban fordítom.
- A munkahelyi döntéseimet elsősorban külső kényszerek határozzák meg, semmint saját céloom és szellemiségem.
- Nem fordítok elég időt és energiát arra, hogy a közösség számára vagy másoknak jót tegyek.

Milyen az ön energiamérlege?

A beírt válaszok száma:

Kiértékelés

- 0–3: Kiváló lelkesedés
- 4–6: Elfogadható lelkesedés
- 7–10: Érezhetően gyenge energiamenedzsment
- 11–16: Kialakult energiakrízis

Min szeretne dolgozni?

A beírt válaszok száma kategóriánként:

Test

Érzelmek

Értelem

Szellemi esszencia

A kategóriánkénti kiértékelés

- 0: Kiváló energiamenedzsment
- 1: Jó energiamenedzsment
- 2: Érezhető gyengeségek
- 3: Rossz energiabeosztás
- 4: Kialakult energiakrízis