



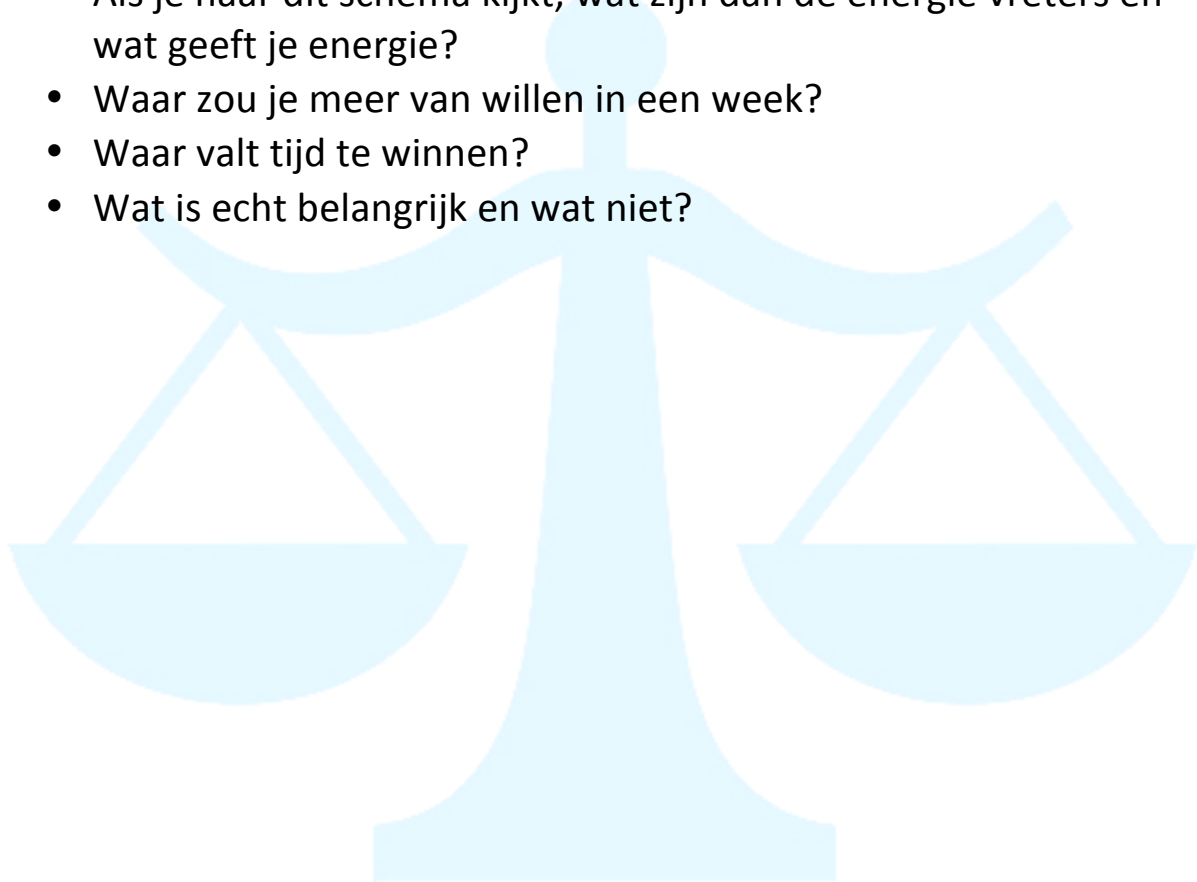
Succesvol in Balans

Opdracht: Invullen weekschema

Vul een gemiddelde week in. Arceer bijvoorbeeld werk, slapen, sporten, vrije tijd in verschillende kleuren. Iedereen heeft 1440 minuten per dag in te vullen.

Vragen:

- Waar besteed jij jouw tijd aan?
- Als je naar dit schema kijkt, wat zijn dan de energie vreters en wat geeft je energie?
- Waar zou je meer van willen in een week?
- Waar valt tijd te winnen?
- Wat is echt belangrijk en wat niet?





Succesvol in Balans

	Maandag	Dinsdag	Woensdag
06.00			
06.30			
07.00			
07.30			
08.00			
08.30			
09.00			
09.30			
10.00			
10.30			
11.00			
11.30			
12.00			
12.30			
13.00			
13.30			
14.00			
14.30			
15.00			
15.30			
16.00			
16.30			
17.00			
17.30			
18.00			
18.30			
19.00			
19.30			
20.00			
20.30			
21.00			
21.30			
22.00			
22.30			
23.00			
23.30			
00.00			



Succesvol in Balans

	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
06.00				
06.30				
07.00				
07.30				
08.00				
08.30				
09.00				
09.30				
10.00				
10.30				
11.00				
11.30				
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00				
14.30				
15.00				
15.30				
16.00				
16.30				
17.00				
17.30				
18.00				
18.30				
19.00				
19.30				
20.00				
20.30				
21.00				
21.30				
22.00				
22.30				
23.00				
23.30				
00.00				