



Wat doe jij om je dag goed te starten?



Als je naar je bureau kijkt, wat maakt jou dan blij?



Noem 3 zaken die jou gisteren blij hebben gemaakt.



Waar kijk je naar uit volgende week?



Welk fijn moment heb je
vorige week meegemaakt?



Wat maakt jou gelukkig?



Wie bewonder jij?



Wat vond je onlangs
leuk om te horen?



Wie of waarvoor
ben jij dankbaar?



Gedraag jij je
op het werk zoals thuis?



Welke kleine dingen maken
jou blij?



Als je iemand wil bedanken die
veel voor jou heeft gedaan, wat
zeg je dan tegen die persoon?



Wanneer heb je voor het
laatst iets voor jezelf gedaan?



Wat doe jij voor jezelf?



Neem jij buiten het werk
deel aan activiteiten met je
collega's?



Gun je jezelf af en toe een
pauze op het werk?
Wat doe je dan?



Wat ga jij deze week
voor iemand anders doen?



Als je 50€ kreeg,
waaraan/aan wie
zou je die dan besteden?



Hoe heb je onlangs
iemand geholpen ?



Wie is de belangrijkste
persoon in jouw leven?



Welke contacten heb jij met je collega's?



Hoe is de sfeer op je werkplek?



Wanneer heb je voor het laatst iemand een complimentje gegeven? Welk?



Weten jouw collega's wat je talenten zijn?



Kan jij op het werk doen
wat je graag doet?



Wat vind je superleuk
in je job?



Hoeveel tijd besteed jij op het
werk aan zaken die jou niet
liggen?



Waarvoor krijg jij
complimenten?



Wat geeft jou energie?



Wanneer neem jij de tijd
om zaken te doen
die jou energie geven?



Wat is je energiepeil als je na
een werkdag thuiskomt?



Wat zijn jouw 3 sterke
punten?
Kan je ze in je job gebruiken?



Wat vind je zo leuk om te doen dat je het gratis zou doen?



Kan je zeggen waarin je goed bent en waarin je minder goed bent?



Vind je dat je job goed bij je past?



Hoe voel jij je in je job?



De trein heeft vertraging.
Hoe reageer je?



Klagen jouw collega's op het
werk vaak?
Welk effect heeft dat op jou?



Maak een ta-dalijst in
plaats van een to-dolijst!
Wat geeft dat?



Leer jij nieuwe zaken op
het werk? Welke?



Hoe reageer je als je
twijfelt of onzeker bent?



Verwacht je gewoonlijk dat
jou meer positieve dan
negatieve zaken overkomen?



Als er iets negatiefs gebeurt
in je leven, denk je dan dat
het lang zal duren?



Kan je je makkelijk
ontspannen? Hoe?



Kan je makkelijk loslaten?
Hoe?



Vertellen jullie op het werk
soms mopjes tegen elkaar?
Welke?



Worden er al eens leuke
activiteiten op je werkplek
georganiseerd? Welke?



Is er op je werkplek een
plaats waar je je kan
ontspannen?
Hoe is die ingericht?