Koerskaart Route66

**Vraag 1 – Startpunt**

Welk cijfer geef je jouw levenskwaliteit (mate van voldoening/waardering, vitaliteit, verbondenheid met anderen)

|  |  |
| --- | --- |
| Op dit moment |  |
| In het algemeen |  |
| Geef een toelichting |  |

**Vraag 2 – Voelen**

Wanneer voelde je voor het laatst een hoge levenskwaliteit (grote voldoening/waardering, vitaal en verbonden)?

Hoe merkte je dat?

**Vraag 3 – Aanjagers**

Dit zijn aanjagers: Voldoening gevende taken/projecten – resources/vitaliteit - erkenning/waardering

*Voldoende gevende taken/projecten: activiteiten die bijdragen aan een hoge levenskwaliteit*

*Wanneer heb je deze aanjagers ervaren (concrete situaties)*

In welke mate heb je voldoening gevende taken/projecten?

Hoe staat het met je vitaliteit

In welke mate ervaar je erkenning/waardering?

**Vraag 4 – Omgevingsfactoren**

*Scoor op deze omgevingsfactoren en licht toe*

Netwerkcontacten – materiele situatie

In welke mate ben je verbonden met anderen (wat zijn je belangrijkste netwerkcontacten)?

Wat is je materiele situatie (financiën, woonsituatie)

**Vraag 5 – Verhogen**

*Wat kun je zelf doen om de ‘aanjagers te verhogen’*

Je takenpakket aanpassen (taken afstoten, uit bestaande taken meer voldoening halen, nieuwe taken oppakken

Hoe kun je jouw vitaliteit verbeteren (meer bewegen, meer rust, voeding aanpassen)

Hoe zorg je voor meer erkenning/waardering?

*Hoe kun je de omgevingsfactoren beïnvloeden?*

Hoe kun je jouw netwerk vergroten?

Hoe kun je jouw materiele situatie verbeteren?

**Vraag 6 – Vertalen**

Wat is je eerstvolgende stap (en op welke aanjager of omgevingsfactor)?

Wat en wie heb je nodig om dit te realiseren?

**Vraag 7 – Evalueren**

Hoe was het om deze vragen te beantwoorden?

Wat is voor jou (nu) de essentie van levenskwaliteit en hoe kun je deze beinvloeden?

Wat heb je hiervan geleerd?

Wat ga je hiervan delen met mensen in je omgeving?