



# PEACOCK YOUR TALENT

**Peacock Your Talent**  
Ambachtstraat 60  
2181RG Hillegom  
contact@peacockyourtalent.com  
+31 627 435 610

## Hoe hou jij jezelf gemotiveerd?

Met deze check-out vragen bouw je aan het einde van je werkdag een momentje in waarop je even reflecteert op hoe je werkdag is geweest, en wat je hebt gedaan om jezelf en anderen een goed gevoel te geven. Bekijk aan het einde van de week welke dingen automatisch goed gaan, en in welke zaken je meer energie wil steken.

## Thuiswerk Check-out vragen

Geef bij elke vraag een cijfer van 1-10.

Heb ik vandaag mijn best gedaan om...	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Gemiddeld
Duidelijke doelen te stellen?						
Stappen te nemen om mijn doelen te bereiken?						
Bevrediging te putten uit mijn dagelijkse activiteiten?						
Mezelf een goed gevoel te geven?						
Goede relaties op te bouwen/in stand te houden?						
Actief aanwezig en betrokken te zijn bij (online) vergaderingen						
Iets nieuws te leren?						
Iets nieuws te proberen?						
Dankbaar en tevreden te zijn met wat ik heb?						
Mij niet negatief uit te laten over anderen en/of collega's						
Fouten van mijzelf en anderen door de vingers te zien						
Mijn tijd niet te verspillen aan zaken waar ik geen invloed op heb						
Te bewegen/te sporten?						
Tijd te nemen voor meditatie, bezinning, gebed etc?						
Op tijd naar bed te gaan?						
Gezond en gevarieerd te eten?						
Iets leuks te zeggen tegen of te doen voor mijn partner of een geliefde						
Iets opbouwends te zeggen tegen of iets aardigs te doen voor een teamlid?						

Deze vragen zijn ontwikkeld door Dr. Ron Bonnstetter, neurowetenschapper en hoofd van TTISI Research & Development.  
© TTI Success Insights Benelux