





Balansscan Vragenlijst


Aan de hand van deze vragenlijst kunt u bepalen op welke gebieden in uw werk en leven er meer balans en/of vitaliteit nodig is. Per gebied treft u een of meer stellingen aan. Omcirkel per stelling uw score. Score 1 betekent *Helemaal niet mee eens* en score 4 *Helemaal mee eens*.

	Vragen Persoonlijk	Scoring
	Ik voel dat ik in balans ben.	1 2 3 4
	Ik voel mij vitaal.	1 2 3 4
	Ik ben gezond.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende energie.	1 2 3 4
	Ik heb het gevoel dat ik het goed doe.	1 2 3 4
	Ik ben gemotiveerd.	1 2 3 4
	Ik ontspan mij voldoende.	1 2 3 4
	Ik weet wat mijn kwaliteiten zijn.	1 2 3 4
	Ik weet wat mijn uitdagingen zijn.	1 2 3 4
	Ik weet wat ik nodig heb om mezelf te blijven.	1 2 3 4
	Ik kan zijn wie ik ben.	1 2 3 4
	Ik ben gelukkig.	1 2 3 4
	Overall	1 2 3 4

	Vragen Werk	Scoring
	Ik voel mij op het werk in balans.	1 2 3 4
	Ik voel mij op het werk vitaal.	1 2 3 4
	Ik kom op mijn werk tot mijn recht.	1 2 3 4
	Ik kan mijn talenten kwijt in het werk.	1 2 3 4
	Ik ontwikkel mij voldoende.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende doorgroeimogelijkheden.	1 2 3 4
	Ik heb goede contacten met mijn collega's.	1 2 3 4
	Ik kan mij voldoende uiten op het werk.	1 2 3 4
	Ik ben mijzelf in mijn werk.	1 2 3 4
	Overall	1 2 3 4

	Vragen Relatie	Scoring
	Ik voel mij in onze relatie in balans.	1 2 3 4
	Ik voel mij in onze relatie vitaal.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende aandacht voor mijn partner.	1 2 3 4
	Ik voel mij gezien door mijn partner.	1 2 3 4
	Ik vind onze relatie inspirerend.	1 2 3 4
	Ik kan mezelf zijn in onze relatie.	1 2 3 4
	Ik heb voldoende oog voor de ontwikkeling van mijn partner.	1 2 3 4
	Wij praten voldoende over de balans in ons leven.	1 2 3 4
	Er is voldoende intimiteit in onze relatie.	1 2 3 4
	Op seksueel gebied is het OK.	1 2 3 4
Overall	1 2 3 4	

	Vragen Gezin	Scoring
	Ons gezin is in balans.	1 2 3 4
	Ons gezin is vitaal.	1 2 3 4
	Ik ben tevreden over mijn rol als moeder/vader.	1 2 3 4
	Met de kinderen gaat het goed.	1 2 3 4
	Ik geef voldoende aandacht aan de kinderen.	1 2 3 4
	Ik geef voldoende aandacht voor ieders ontwikkeling.	1 2 3 4
	Ik creëer voldoende geborgenheid.	1 2 3 4
Overall	1 2 3 4	

	Vragen Omgeving	Scoring
	Ik voel mij in mijn omgeving in balans.	1 2 3 4
	Ik voel mij in mijn omgeving vitaal.	1 2 3 4
	Ik kan in mijn omgeving mezelf zijn.	1 2 3 4
	Mijn relaties met de familie zijn OK.	1 2 3 4
	Mijn relaties met mijn vrienden zijn OK.	1 2 3 4
	Mijn relaties met de buurt zijn OK.	1 2 3 4
	Ik neem voldoende deel aan buurtactiviteiten.	1 2 3 4
	Ik neem voldoende deel aan schoolactiviteiten.	1 2 3 4
	Ik neem voldoende deel aan het verenigingsleven.	1 2 3 4
	Ik zet mijn talenten voldoende in mijn omgeving in.	1 2 3 4
	In mijn omgeving heb ik het naar mijn zin.	1 2 3 4
Overall	1 2 3 4	

Mogelijk denkt jouw partner over bepaalde stellingen anders. Vul deze vragenlijst dan ook onafhankelijk van elkaar in en vergelijk achteraf de resultaten.

Heb je alle stellingen beoordeeld, bepaal dan of jij toe bent aan een workshop. Die kun je individueel volgen of samen met je partner. Kijk daarvoor op onze website www.bv2.biz. Twijfel je nog dan kun je ook kiezen voor een vrijblijvende intake met een van ons. Je kunt je daarvoor contact opnemen met Nicolette via telefoonnummer 06-20651721.

Wij bieden je verschillende mogelijkheden.

Balans Coaching biedt je 7 losse coachingsgesprekken van 1,5 uur (met jou alleen of samen met je partner). **Balans in werk en gezin** is een workshop die je samen met jouw partner volgt, zonder andere deelnemende stellen. We stemmen het programma dan ook specifiek af op jullie wensen. Op verzoek kunnen we de workshop **Balans in werk en gezin** ook voor twee of drie stellen organiseren.

Centraal staat in alle modules dat wij ambitieuze ouders (als persoon of als stel) willen stimuleren om:

- recht te doen aan hun eigen kwaliteiten door het ontdekken van hun persoonlijke metier en bestemming
- de waarden te benoemen op basis waarvan zij hun leven willen inrichten
- zoveel mogelijk als stel samen te werken aan het versterken of herstellen van de balans en vitaliteit in hun leven.

Onze visie is dat daarbij telkens oog is voor het gehele systeem waarin de werkende ouders leven. Daarom is er zowel aandacht voor hen als persoon, hun relatie, het werk, het gezin, de familie en de sociale context(en) waarin zij zich bewegen.

BV² is een samenwerkingsverband van Nicolette Ravelli en Frank Post. Wij begeleiden ambitieuze ouders (individueel en als stel) om de Balans en Vitaliteit in hun werk en leven te versterken of te herstellen.