

Energidagbogen

Før dagbog over dit eget energibarometer.

- Noter dig fra -5 til +5, hvor fyldt med energi du var i en given situation/opgave. Hvor følte du dig stærk, motiveret og engageret? Hvor følte du dig drænet for energi?
- Beskriv under situation/opgave hvad du lavede, hvad opgaven/situationen gik ud på, hvem var tilstede, hvad din rolle var osv.



Billedet venligst lånt fra bogen "Styrkebaseret ledelse" af Pernille Hippe Brun & Mikkel Ejsing



Energidagbog for: _____

Dato/Dag	Situation/opgave	Energi (-5/+5)	Hvilke sider af dig selv bruger du i situationen/opgaven? Hvordan havde du det?	Andet