

Persoonlijke APK-Checklist

Vul een cijfer van 1-10 op de **APK** onderdelen. Vergelijk de scores van de verschillende onderdelen met elkaar. Heb je ergens hoog of juist erg laag op gescoord? Met deze APK-checklist krijg je een beeld van de onderdelen die goed lopen, en ook van de onderdelen die “in onderhoud” kunnen worden genomen.

Wil je graag verbetering zien op een van de APK-onderdelen, maar kom je er zelf niet uit? In dat geval kan je er voor kiezen om aan de hand van een of meerdere **coachingsgesprekken** te werken aan je persoonlijke ontwikkeling. Je leert te werken aan een zelfgekozen doel in een veilige en vertrouwde samenwerking.

Heb je aan de hand van deze APK-check vragen? Neem gerust **contact** met ons op!



Persoonlijke APK

APK-kenmerk	Cijfer (1-10)
Aandacht	
Ik ben me bewust van de zaken die goed lopen.	
Mijn gedachten en gevoelens staan mij niet in de weg	
Ik kan genieten van kleine dingen	
Ik besteed voldoende aandacht aan de mensen om wie ik geef	
Het lukt me goed om me te ontspannen	
Ik kan me goed richten op wat er in het hier en nu gebeurt	
Ik besteed voldoende tijd aan mijn hobby's	
Ik bekijk een probleem van meerdere kanten	
Ik kan moeilijke situaties onder ogen komen	
Ik sta regelmatig stil bij de dingen waar ik dankbaar voor ben	
Persoonlijk	
Ik vraag gemakkelijk om hulp als ik er niet uitkom.	
Ik kan me over negatieve gedachten of gebeurtenissen heenzetten	
Ik kan bij mijn familie en/of vrienden terecht als er wat is.	

Ik kan goed voor mezelf opkomen.
Ik loop niet weg voor mijn problemen.
Ik denk meestal positief over mezelf
Ik ben tevreden over mijn relaties thuis, op het werk, en in mijn omgeving
Als ik thuis ben voel ik me op mijn gemak
Het lukt me goed om van een stressvolle gebeurtenis te herstellen.
Kwaliteit
Ik weet wat belangrijk voor me is en waar ik blij van wordt
Ik vind mijn leven zinvol
Als ik iets ergs meemaak kom ik er wel weer bovenop
Mijn werk- en privébezigheden zijn in balans.
Ik ga met plezier naar mijn werk/naar school
Mijn leven is voldoende afwisselend
Mijn leven is goed in balans
Als iets me niet lukt dan zet ik door en probeer ik het op een andere manier aan te pakken
Ik ben bezig om mijn doelen en dromen te bereiken