

**Grenzen stellen bij werkhervatting
Hoe bewaak je draagkracht zonder schuldgevoel?**

TWEG

Inzichtenblad



1) Hoe ontwikkel ik me op mijn werkplek?

2) Hoe alligneer ik mijn missie met die van de werkplek?

3) Welke zaken zijn onuitgesproken in mijn psychologisch contract?

4) Wat zijn mijn grenzen op vlak van Autonomie, Competentie en Verbinding?

5) Heb ik goedkeuring nodig om mij goed te voelen op het werk?

6) Hoe ga ik om met complimenten?

7) Wie geef ik mandaat bij het ontwikkelen van mijn Self-Compassion?