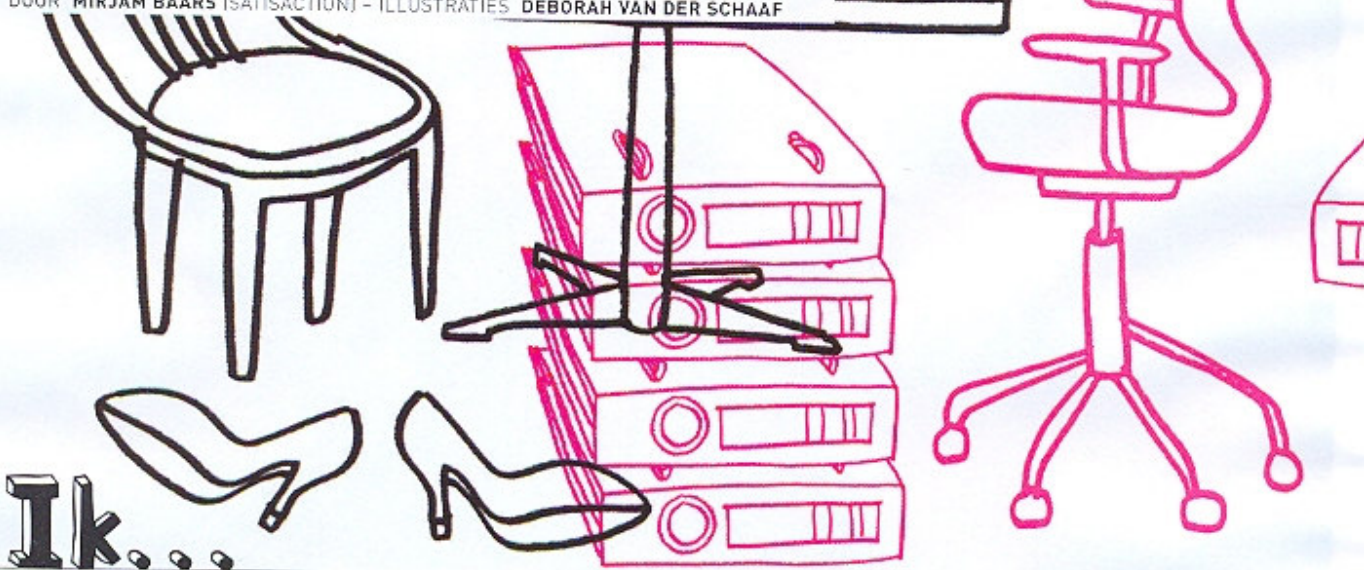


Tijd voor vrienden?

Test

Je eerste baan. Da's wennen! Terwijl je opgeslokt wordt door je werk, wil je ook je vrienden blijven zien. En oh ja, ook nog leuke dingen blijven doen. Doe de test en ontdek of je erin slaagt werk en privé te combineren.

DOOR MIRJAM BAARS (SATISFACTION) - ILLUSTRATIES DEBORAH VAN DER SCHAAF



Ik...
ga regelmatig een avondje uit (bijv. stappen, film, theater)

- 1 geheel niet
- 2 in beperkte mate
- 3 in redelijke mate
- 4 in sterke mate
- 5 in zeer sterke mate

spreek regelmatig af met vrienden/vriendinnen

- 1 geheel niet
- 2 in beperkte mate
- 3 in redelijke mate
- 4 in sterke mate
- 5 in zeer sterke mate

zie mijn familie (ouders, broers/zussen) regelmatig

- 1 geheel niet
- 2 in beperkte mate
- 3 in redelijke mate
- 4 in sterke mate
- 5 in zeer sterke mate

heb voldoende tijd voor mijn hobbies

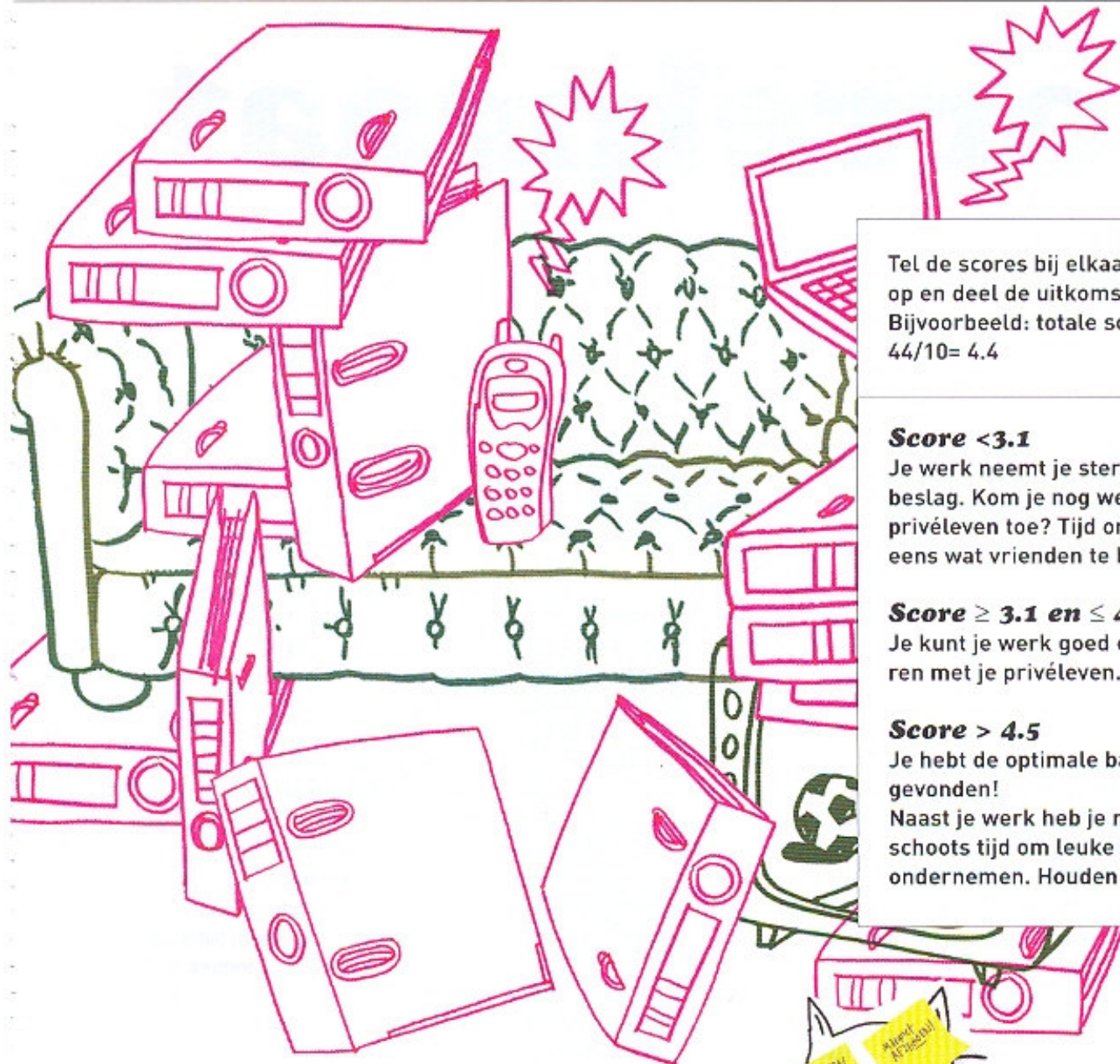
- 1 geheel niet
- 2 in beperkte mate
- 3 in redelijke mate
- 4 in sterke mate
- 5 in zeer sterke mate

houd de kranten bij

- 1 geheel niet
- 2 in beperkte mate
- 3 in redelijke mate
- 4 in sterke mate
- 5 in zeer sterke mate

houd het tv-nieuws bij

- 1 geheel niet
- 2 in beperkte mate
- 3 in redelijke mate
- 4 in sterke mate
- 5 in zeer sterke mate



Tel de scores bij elkaar op en deel de uitkomst door 10. Bijvoorbeeld: totale score = 44/10 = 4.4

Score < 3.1

Je werk neemt je sterk in beslag. Kom je nog wel aan je privéleven toe? Tijd om weer eens wat vrienden te bellen!

Score ≥ 3.1 en ≤ 4.5

Je kunt je werk goed combineren met je privéleven.

Score > 4.5

Je hebt de optimale balans gevonden! Naast je werk heb je nog ruimschoots tijd om leuke dingen te ondernemen. Houden zo!

geniet regelmatig van een lekker avondje 'nietsdoen'

- 1 geheel niet
- 2 in beperkte mate
- 3 in redelijke mate
- 4 in sterke mate
- 5 in zeer sterke mate

bezoek regelmatig een film

- 1 geheel niet
- 2 in beperkte mate
- 3 in redelijke mate
- 4 in sterke mate
- 5 in zeer sterke mate

lees regelmatig een boek

- 1 geheel niet
- 2 in beperkte mate
- 3 in redelijke mate
- 4 in sterke mate
- 5 in zeer sterke mate

ga regelmatig op vakantie

- 1 geheel niet
- 2 in beperkte mate
- 3 in redelijke mate
- 4 in sterke mate
- 5 in zeer sterke mate

