

Zeg jij weleens 'ik heb op die dag twintig energie beschikbaar'? Of 'ik ga even boodschappen doen, dat kost me denk ik drie energie'?

Drie meetings, een volle inbox, boodschappen onderweg naar huis, een etentje met vrienden... Alles netjes gepland, en tóch ben je aan het eind van de dag uitgeput. Hoe kan dat?

We plannen onze tijd tot op de minuut, maar vergeten het belangrijkste: energie. Tijd voelt tastbaar – je kunt het indelen, plannen, volproppen. Energie blijft vaag, een soort prettig bijproduct: fijn als je het hebt, balen als je het mist. Maar zonder energie kom je nergens, hoe strak je agenda ook staat. Het goede nieuws: je kunt ook je energie plannen.

Grip op je energie helpt je verschuiven van achteraf bijtanken naar vóóraf opladen. Je leert je persoonlijke energievalkuilen en energiepieken herkennen en je dagen daaromheen bouwen, in plaats van maar te hopen dat je de puf hebt om je agenda bij te benen.

Toegankelijk, wetenschappelijk onderbouwd en direct toepasbaar: dit boek leert je vermoeidheid vóór te zijn en duurzaam meer uit je dag te halen. Grip op je energie begint hier.

Dr. Emma Op den Kamp is gedragswetenschapper en universitair docent aan de UvA (Amsterdam Business School). Ze onderzoekt hoe mensen hun fysieke en mentale energie beheren en gemotiveerd kunnen blijven zonder uitgeput te raken.

ISBN 978 90 470 1763 9



9 789047 017639 >



www.businesscontact.nl

GRIP

ENERGIE