

10

**Ik ben fysiek
en mentaal in
staat om mijn
werkzaamheden
optimaal uit te
voeren.**

Ik... ben gezond, voel me goed, ben relaxed en weet genoeg om mijn werk zo goed mogelijk te kunnen doen. Ik drink geen alcohol tijdens werkuren en als ik drink op werkdagen na werktijd, doe ik dat met mate en heb ik het onder controle. Ik gebruik geen zware medicijnen en moet ik dit volgens doktersrecept wel doen, dan weet mijn leidinggevende hiervan. Ik geef het altijd aan als ik me niet goed voel, fysiek en mentaal, zowel aan collega's als aan mijn leidinggevende. Ik ben extra alert als ik niet in orde of gestrest ben, een foutje is zo gemaakt.