

A1.29.1 Kort verhaal: Dagboek – Veranderen van werk?

A1.29.1 Court récit : Journal – Changer de travail ?

» <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/dagboek-veranderen-van-werk>

Overpeinzing in een dagboek over de dagelijkse routine op het werk. Tijd om te veranderen?

Elke ochtend begin ik rustig met mediteren.

Ik probeer rustig te worden, maar mijn gedachten gaan door.

Na het mediteren voel ik me nog steeds moe.

Ik fiets naar mijn werk en als ik aankom, ben ik vaak bezweet.

Op mijn werk zit ik veel, en mijn rug doet steeds meer pijn.

Tegen de middag heb ik vaak honger en dorst, maar ik eet snel door om door te gaan.

Thuis probeer ik te ontspannen, maar mijn hoofd blijft vol met zorgen.

Ik rust even op de bank, maar ik voel me toch erg moe.

Ik wil niet elke dag pijn en stress ervaren.

Ik voel me al lang niet meer fit en energiek.

Misschien moet ik denken aan ander werk.

Réflexion dans un journal sur la routine quotidienne au travail. Temps de changer?

Chaque matin, je commence tranquillement par méditer.

J'essaie de me calmer, mais mes pensées continuent.

Après la méditation, je me sens encore fatigué.

Je vais au travail à vélo et quand j'arrive, je suis souvent en sueur.

Au travail, je reste beaucoup assis, et mon dos me fait de plus en plus mal.

Vers midi, j'ai souvent faim et soif, mais je mange rapidement pour continuer.

À la maison, j'essaie de me détendre, mais ma tête est toujours pleine de soucis.

Je me repose un moment sur le canapé, mais je me sens quand même très fatigué.

Je ne veux pas ressentir de douleur et de stress chaque jour.

Je ne me sens plus en forme ni énergique depuis longtemps.

Peut-être devrais-je penser à un autre travail.

A1.29.1 Dagboek – Veranderen van werk?

A1.29.1 Journal – Changer de travail ?

<https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/dagboek-veranderen-van-werk>



Oefening 1:

Discussievragen

Instructie: Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Waarom wil de persoon veranderen van werk?

.....

2. Wat raad je aan? Blijven of veranderen?

.....

3. Hoe is jouw werkdruk?

.....

4. Heb jij voldoende beweging en sport?

.....

