

2. Persoonlijk actieplan

Vandaag ben je aan de slag geweest in de training. De gemakkelijkste optie is om nu lekker te ontspannen en er verder niets mee te doen. Maar dat zou jammer zijn van de tijd want de echte ontwikkeling ontstaat in de praktijk. Daarom dagen we je uit dit actieplan te maken om jezelf verder te ontwikkelen.

De vraag is wat jij de aankomende periode zelf verder wilt ontwikkelen. Waar sta je nu en wat wil je bereiken? Kies een doel waarvoor je een sterke, eigen motivatie hebt en wat je veel oplevert als je jezelf er verder in ontwikkelt. Kijk voor inspiratie eventueel bij je inzichten en actiepunten.

Geef je actieplan als naam het concrete doel dat je wilt bereiken:

Me durven uitspreken

Waarom is dit voor jou echt belangrijk?

Omdat ik me nu niet altijd durf uit te spreken. Afspraken daardoor niet nakom en onbetrouwbaar overkom.

Vraag een persoon je te helpen bij het bereiken van dit doel. Zowel om je eraan te houden als stok achter de deur als om je er regelmatig op te bevragen. Spreek bijvoorbeeld af om wekelijks even te bellen. Deze persoon helpt mij op deze manier:

Ik heb een wekelijkse afspraak met collega Marijke en bel haar daarnaast op momenten dat ik even hulp nodig heb.

In welke mate laat je het geleerde gedrag op dit moment in de praktijk zien?

Geef jezelf een cijfer op een schaal van 1 t/m 10: *5*

Waarom geef je jezelf dit cijfer? Wat doe je nu waarom je jezelf dit cijfer geeft?

Nu denk ik wel allerlei dingen, maar ik spreek ze niet uit. Later komt mijn leidinggevende bij me en dan heb ik niet gedaan wat hij vroeg omdat ik het er niet mee eens was, maar hij is daar niet altijd van op de hoogte. Ik merk dit ook naar collega's en ook soms thuis.

Wat wil je bereiken?

Geef jezelf een cijfer op een schaal van 1 t/m 10: *8*

Hoe zit het eruit als je dit doel hebt gehaald? Wat merk jij? Wat merkt je omgeving?

Als ik het doel haal, zeg ik beter wat ik denk. Mensen weten dan mijn mening en kunnen zo beter rekening met me houden. Ik kom betrouwbaarder over, mijn ja is dan ook een ja!

3. Zichtbaar gedrag

Ontwikkelen is als een spelletje waar je steeds beter in wordt. Knip daarom je persoonlijke doel in verschillende levels van concreet waarneembaar gedrag. Bepaal nu voor jezelf welke stappen jij wilt zetten en in welke volgorde je dit doet, het aantal maakt daarbij niet uit, als de stapjes maar te overzien zijn. Je gaat straks namelijk starten met level één en pas als je dit level hebt gehaald, start je met level twee. Dit zorgt voor focus. Schrijf hier je levels op in de volgorde dat je er mee aan de slag gaat. Zorg dat de eerste stap een stap is waar je zo meer durft te beginnen en de laatste een stap waar je uiteindelijk wilt uitkomen.

Voor een voorbeeld ga naar: [www.zorgteamtraining.nl/persoonlijk actieplan](http://www.zorgteamtraining.nl/persoonlijk_actieplan)

Welk gedrag ga jij verder ontwikkelen?

1. Mezelf uitspreken tegenover mijn partner, over wat ik graag wil eten.

2. Mezelf uitspreken tegenover mijn puberdochter, het niet aan haar overlaten om me te ontcijferen, maar mezelf helder maken. Eerst bedenken wat ik vind en dat vertellen.

3. Mezelf uitspreken tegenover Heidi, met deze collega werk ik vaak samen dus is het handig om dit te doen, maar het zal wel wennen zijn.

4. Mezelf uitspreken tegenover Gerard, juist omdat deze collega wat dominanter is vind ik dat spannend, maar dat ga ik proberen.

5. Mezelf uitspreken in het functioneringsgesprek met mijn leidinggevende, durven zeggen wat ik vind.

6. Mezelf zeggen als mijn leidinggevende in de wandelgangen iets tegen me zegt, als ik mijn mening niet klaar heb, zeggen dat ik erop terugkom.

7. (alleen als ik het dan durf) Naar de directeur gaan om mijn mening te geven over de beslissing die hij heeft genomen over de rol van onze afdeling.

4. Op welke momenten ga je hieraan werken?

Om gedragsverandering echt een feit te maken is het essentieel dat je momenten inplant om erbij stil te staan. Dus bedenk welk moment het meest effectief is en pak je agenda en plan een vast moment per dag, of zet een wekker in je telefoon of plak een briefje op je spiegel, kastdeur, of nog iets anders (maar plan dit al wel even in).

Handig moment:

Elke avond zet ik een herinnering in de app 'Way of Life', die vraagt 'hoe ging het vandaag?' dan laat ik even een notitie achter. Wekelijks bel ik met Marijke.

Hoe herinner ik mezelf hieraan:

Ik herinner mezelf eraan door een briefje op mijn kledingkast voor stap 1 en 2. Op mijn bureau zet ik de vakantiefoto neer waar ik bovenop de tafelberg sta om mezelf te herinneren dat ik mag staan voor mezelf.

Tip: installeer de app 'Way of life' (beschikbaar voor Android en iPhone) waarin je je vorderingen voor drie doelen dagelijks bij kunt houden.

5. Welke uitdagende momenten verwacht je?

Als je jezelf ontwikkelt, zijn er altijd momenten dat je extra wordt getest. Dit noemen wij uitdagende momenten. In deze situaties voel je je vaak niet comfortabel en laat je ander gedrag zien dan je graag zou willen. Het helpt om dit/deze moment(en) ook in je agenda te schrijven of je er op een andere manier aan te herinneren dan meer alert te zijn.

Moment 1: *Koken*

Datum & Tijd (eventueel): *Bij het ontbijt of op de app*

Omschrijving: *Mijn man zegt regelmatig, 'hier heb ik zin in', ik vind het als ik het niet eens ben lastig om te zeggen dat ik dat helemaal niet zo lekker vind.*

Tip voor mezelf: *Ik geef eerst mijn mening en dan nemen we pas een beslissing.*

Moment 2: *De wandelgang*

Datum & Tijd (eventueel): *Onverwacht.*

Omschrijving: *Een collega stapt op me af en geeft me een opdracht of zegt dat ik iets anders moet doen, ik ben te verbaast om te reageren/*

Tip voor mezelf: *Ik geef mijn reactie of vraag tijd om erover na te denken.*

Moment 3:

Datum & Tijd (eventueel):

Omschrijving:

Tip voor mezelf:

Dag evaluatie

Datum: *Donderdag*

Hoe ging het vandaag?

- Helaas, morgen weer een dag.
- Redelijk, blijf veel oefenen.
- Prima, je gaat de goede kant op.
- Top, je bent goed bezig!
- Fantastisch, houd dit vast!

Wat ging er goed en wat kon beter? Beschrijf voor jezelf hoe dit kwam, hoe het voor jou voelde en wat het effect was op jouw omgeving.

Ik sprak mezelf uit tegen m'n man, dat ik niet zo'n zin heb om lasagne te maken. Hij reageerde wat verbaast, want dat zeg ik niet zo vaak en deed een ander voorstel. Ik had eigenlijk helemaal niet zo'n zin in pasta, maar nu eten we spaghetti. Jammer dat het me niet lukte, maar het voelde wel goed om m'n mening te geven.

Kijk opnieuw naar je actieplan en pas waar nodig iets aan, voeg een moment toe.

Dit moment stond erin. (na de feedback hieronder) vooraf bedenken wat ik wil eten!

Feedback van anderen

Naam: *Marijke*

Feedback: *Blijf positief kijken, je hebt jezelf uitgesproken. Goed bezig dus! De eerste stap is gezet. Mijn tip, zeg volgende keer wat je wel wilt, dan kan je man daarop reageren.*

Naam: _____

Feedback: _____

Naam: _____

Feedback: _____

Tip: kopieër je dag-evaluatie, ga op de achterkant verder of download een nieuwe op www.zorgteamtraining.nl/persoonlijk-actieplan